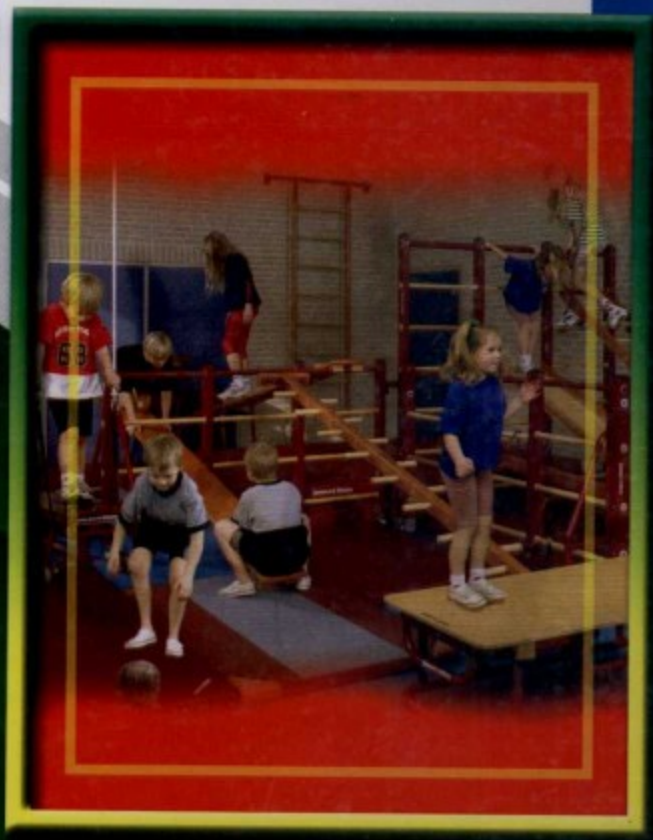




نظريات وبرامج

التربية الحركية للأطفال

٣٨



دار الفكر العربي

الدكتور أمين أنور الخولي الدكتور أسامة كامل راتب

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

الكتاب الثامن والثلاثون

نظريات وبرامج

التربية الحركية للأطفال

(مزود بالصور والرسوم التوضيحية)

دكتور

أسامة كامل راتب

أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان (سابقا)
نائب رئيس جامعة سيناء لشئون التعليم
والطلاب

دكتور

أمين أنور الخولى

أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس
وكيل كلية التربية الرياضية للبنين للتعليم
والطلاب جامعة حلوان (سابقا)

الطبعة الأولى

٢٠٠٧م / ١٤٢٨هـ

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥

٦ شارع جواد حنى - ت: ٣٩٣٠١٦٧

www.darelfikrelarabi.com

INFO@darelfikrelarabi.com

٣٧٢, ٨٦	أمين أنور الخولى.
أنظ	نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال/ تأليف أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب. - القاهرة: دار الفكر العربى، ٢٠٠٧.
	٧٦٨ ص: إيض ؛ ٢٤ سم. (سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس؛ ٣٨
	بيلوجرافية: ص ٧٥٩ - ٧٦٥.
	تدمك: ٨ - ٢٢٤٥ - ١٠ - ٩٧٧.
	١ - التربية الحركية، أسس. ٢ - التربية الحركية، طرق تدريس.
	٣ - التربية الحركية، احتياجات خاصة. أ - أسامة كامل راتب (مؤلف مشارك). ب - العنوان. ج - السلسلة.

تنفيذ وطباعة الكتاب: مطبعة البردى بالعاشر من رمضان

٢٠٠٧ / ٢٧٣٢	رقم الإيداع
977 - 10 - 2245 - 8	I. S. B. N الترقيم الدولى

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

تصدر بإشراف نخبة من الأساتذة

تصدر هذه السلسلة بغرض النهوض بمستوى المراجع والكتب فى مجال التربية وعلم النفس والاجتماع بحيث تشمل على أحدث ما صدر فى هذا المجال عالميا مع معالجته بمنظور ورؤية عربية مدعمة بخبرات الخبراء.

ويسر اللجنة الاستشارية أن يشارك أصحاب الفكر والكتاب وأساتذة الجامعات بنشر مؤلفاتهم المتميزة فى تلك السلسلة.

وتتضمن اللجنة الاستشارية التى تناقش هذه الأعمال قبل صدورها مجموعة من خيرة علماء التربية وعلم النفس فى مصر والعالم العربى، وهم:

رئيس اللجنة	أ.د. جابر عبد الحميد جابر.
عضوا	أ.د. عبد القنى عبود.
عضوا	أ.د. محمود الناقه.
عضوا	أ.د. رشدى أحمد طعيمة.
عضوا	أ.د. أمين أنور الخولى
عضوا	أ.د. عبد الرحمن عبد الرحمن النقيب.
عضوا	أ.د. أسامة كامل راتب.
عضوا	أ.د. على خليل أبو العينين.
عضوا	أ.د. أحمد إسماعيل حجي.
عضوا	أ.د. عبد المطلب القريطى.
عضوا	أ.د. على أحمد مذكور.
عضوا	أ.د. مصطفى رجب.
عضوا	أ.د. علاء الدين كفاوى.
عضوا	أ.د. على محيى الدين راشد.

مديرا التحرير:

الكيميائى : أمين محمد الخضرى

المهندس : عاطف محمد الخضرى

سكرتير اللجنة الأستاذ: عبد الحليم إبراهيم

تقديم بقلم

الأستاذ الدكتور/ جابر عبد الحميد جابر

هذا كتاب رائع حقاً، يصدق عليه الكتاب المنظومة.

فى الباب الأول يعالج أسس ومبادئ حركة الإنسان، حيث يبدأ بالأسس الاجتماعية النفسية لتلك الحركة، ثم ينتقل ليتناول الأسس البيولوجية والتنموية وهى معالجة تكاملية.

وفى الباب الثانى تناول استلربية الحركية كنظام تربوى: أصولها وفلسفتها وإطارها الحركى.

وفى الباب الثالث تناول لطرق تدريس التربية الحركية ومضمون برامجها ومحتوى وخبرات الاستكشاف الحركى، والتربية الحركية كتربية إراثية وما تستهدفه من إبداع حركى وطلاقة حركية وبراعات.

وفى الباب الرابع تفصيل لوحداث تدريس التربية الحركية للحضانة ورياض الأطفال وعرض لتسع وحدات تدريس التربية الحركية للصف الأول الابتدائى كنماذج ينسج على منوالها المربون فى هذه المرحلة. وتسع وحدات للصف الثانى كنماذج تيسر التطبيق للمربين، والممارسة وتيسر العمل وفق إطارها. وسبع وحدات للصف الثالث الابتدائى.

أما الباب الخامس فيعالج التربية الحركية للياقة ولذوى الاحتياجات الخاصة، كما يعالج التقويم ويمد طلاب العلم والباحثين والمطبقين بزاد فكرى ومواد تعليمية واختبارات تبرز كفاءتهم فى الممارسة وفى البحث العلمى وفى التنمية والتطور.

ويمثل الكتاب فى مجاله نموذجاً من نماذج تصميم التعليم حيث يبدأ بإطار فكرى، فتصميم البرامج وبناء الوحدات التعليمية وطرق التدريس المناسبة ونماذج من دروس الخبرة الحركية ثم التربية الحركية كإثراء ووقاية وعلاج وينتهى النموذج بالتقويم ليبدأ من جديد.

وأحسب أن الكتاب كفيل لمن يسير على هديه وخطاه أن يسهم فى جيل يتحملون المسئولية قادرين على ضبط الذات والاندماج فى العمل وتوجيه أنفسهم. جيل قادر على التفكير السديد والإبداع ومراعاة الآخر.

ومؤلفا الكتاب الدكتور أمين الخولى والدكتور أسامة راتب من ذوى الكعب الراسخة فى العلم والممارسة فى هذا المجال، ومضمون الكتاب عميق معاصر، وأسلوبه سلس رائق يمتع القارئ والدارس ويستحوذ على الألباب.

ويمثل الكتاب إثراء للمكتبة العربية فى هذا المجال وإضافة بارزة، ويعكس الجهد الدؤوب والاطلاع الواسع ومتابعة الجديد فى هذا الميدان والتأمل العميق والتدبر الحسن.

والله أسأل أن ينفع به وأن يسهم فى بناء البشر ورفع شأن الأمة العربية والإسلامية.

والله ولى التوفيق

أ. د. جابر عبد الحميد جابر

جامعة القاهرة

مدينة نصر فى ٢١ محرم ١٤٢٨ هـ

٩ فبراير ٢٠٠٧ م



المقدمة

إنه من دواعى الشرف والسرور أن نقدم للقارئ العزيز هذا الجهد التربوى والعلمى المتمثل فى الكتاب الذى بين أيديكم فى محاولة جادة ودؤوبة لتوفير مرجع شامل للتربية الحركية للطفل، وهو النظام التربوى الناجح والأخذ فى الانتشار فى ربوع الوطن العربى الكبير بعد أن ثبت نجاحه فى دول الغرب (أوروبا وأمريكا الشمالية).

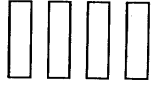
وكان لنا الشرف الكبير أن نكون مؤلفين لكتاب التربية الحركية الصادر فى ١٩٨٢ ميلاديا عن دار الفكر العربى بالقاهرة، والذى يعد أول كتاب باللغة العربية فى هذا الصدد.

ولقد هالنا ما وجدنا من كتب وأبحاث عربية تالية له لم توضح فى غالبيتها المفهوم الصحيح للتربية الحركية، فبعضها خلط بين التربية الحركية وبين التربية البدنية للأطفال. والآخر تصور أنها مجرد ألعاب وقصص حركية، وآخرون استسهلوا الأمر فقاموا بترجمة كتاب أو كتيب فى النمو الحركى للطفل وقدموه على أنه تربية حركية، الأمر الذى أحدث بعض الارتباك لدى المعلمين والموجهين ومشرفات الحضانه ورياض الأطفال، فكان لزاماً أن يصدر كتاب جديد كمرجع أساسى للتربية الحركية بعد حوالى ربع قرن من صدور كتابنا الأول، بحيث يشمل المفهوم الصحيح للتربية الحركية، متضمناً الأسس التى بنيت عليها، والفلسفة التى قادت ووجهت أهدافها ومقاصدها، فضلاً عن أبواب وفصول كاملة جديدة هى بمثابة استجابة لردود فعل الزملاء والزميلات العاملين فى مجال التربية الحركية والمهتمين بها كتصميم البرامج وبناء الوحدات التعليمية وطرق التدريس المناسبة ونماذج من دروس التربية الحركية، مع الطروحات الحديثة فى الحقل التربوى المعاصر كالتربية الحركية كتربية إثرائية، والتربية الحركية العلاجية والوقائية.

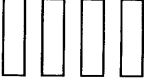
بذلك يجمع الكتاب بين النظرية والتطبيق، بحيث يستطيع المعلم أو المعلمة أن تأخذ ما تشاء من وحدات أو موضوعات أو دروس قابلة للتنفيذ العملى، كمحاولة منا للتيسير وأملا فى نشر التربية الحركية فى ربوع الوطن العربى الكبير..
والله من وراء القصد، ونصلى ونسلم على الحبيب الهادى البشير، ،

أمين الخولى، أسامة راتب

مدينة نصر... غرة المحرم ١٤٢٨هـ



محتويات الكتاب



الصفحة

الموضوع

٥

تقديم

٧

المقدمة

٩

المحتويات

الباب الأول

١٩

أسس ومبادئ حركة الإنسان

الفصل الأول

٢١

الأسس الاجتماعية النفسية لحركة الإنسان

٢٣

- مدخل إلى حركة الإنسان

٢٦

- الأسس الثقافية الاجتماعية لحركة الإنسان

٢٧

التضمنات الثقافية لحركة الإنسان

٢٩

التنشئة الاجتماعية والسلوك الحركي

٣٣

- الأسس النفسية لحركة الإنسان

٣٣

الشخصية وصورة الجسم

٣٦

الجسم في الفراغ المحيط

٣٧

الرضا الجسمي ومشاعر الذات

الفصل الثاني

٣٩

الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان

٤١

- الأسس البيولوجية التنموية

- ٤٤ - أسس النمو البدني والحركي
- ٩٦ - مدخل النمو المتكامل
- ١١٥ - أسس التحكم والتعلم الحركي
- ١٣٥ - أسس الكفاية الإدراكية الحركية

الباب الثاني

التربية الحركية كنظام تربوي

١٥٥

الفصل الثالث

- ١٥٧ (المفهوم- الأصول- فلسفة التربية الحركية)
- ١٥٩ - مفهوم التربية الحركية وأصولها
- ١٦١ الأصول العربية الإسلامية للتربية الحركية
- ١٦٥ الأصول الإنجليزية للتربية الحركية
- ١٦٦ الأصول الأمريكية للتربية الحركية
- ١٦٩ - فلسفة التربية الحركية
- ١٧٢ فلسفة برنامج التربية الحركية
- ١٧٣ فلسفة معلم التربية الحركية
- ١٧٤ فلسفة المجتمع المؤمن بالتربية الحركية
- ١٧٧ - قيم وأهداف التربية الحركية
- ١٧٧ قيم التربية الحركية
- ١٨٠ أهداف التربية الحركية

الفصل الرابع

١٨٣	الإطار الحركي للتربية الحركية
١٨٥	- إطار أبعاد وجوانب الحركة (وضع لابان)
١٨٥	أولاً: الجسم
١٩٠	ثانياً: الفراغ
١٩٥	ثالثاً: الجهد
١٩٩	رابعاً: العلاقات

الفصل الخامس

٢٠٥	وصف الحركات الأساسية وأنماطها
٢٠٧	أولاً: الحركات الأساسية (الانتقالية)
٢٢٥	ثانياً: الحركات الأساسية (التناول)

الباب الثالث

٢٤١	طرق تدريس التربية الحركية وبرامجها
-----	------------------------------------

الفصل السادس

٢٤٣	تدريس التربية الحركية
٢٤٥	- جوانب التعليم في الحركة الأساسية
٢٥٨	- تدريس التربية الحركية
٢٥٨	أسلوب التدريس بالاستكشاف الحركي
٢٥٩	أسلوب التدريس بالاستكشاف الموجه
٢٦٠	أسلوب حل المشكلات (الطريقة المتشعبة)



الفصل السابع

- ٢٦٩ محتوى وموضوعات برامج التربية الحركية
- ٢٧١ - برامج التربية الحركية والاتجاهات المعاصرة
- ٢٧٤ - محتوى وموضوعات البرامج الأساسية
- ٢٧٤ الجمباز التربوي
- ٢٧٩ الألعاب التربوية
- ٢٨٤ التعبير الحركي التربوي
- ٢٩٠ - موضوعات الحركة للحضانة ورياض الأطفال

الفصل الثامن

- ٢٩٥ محتوى وخبرات الاستكشاف الحركي (المهارات الانتقالية)
- ٢٩٧ - الاستكشاف الحركي لتدريس الحركات الأساسية
- ٢٩٩ - المهارات الانتقالية
- ٢٩٩ الجري
- ٣٠٣ الحجل
- ٣٠٧ الوثب العمودي
- ٣١١ الوثب العريض
- ٣١٥ الزحلفة الجانبية
- ٣١٩ الخطو والحجل بالتبادل
- ٣٢٣ الوثب مع الهبوط على قدم واحدة

الفصل التاسع

٣٢٩	محتوى وخبرات الاستكشاف الحركى (مهارات المعالجة والتناول)
٣٣١	دحرجة الكرة (من أسفل)
٣٣٥	الرمى أعلى الكتف
٣٤٠	اللقف (الاستلام)
٣٤٤	المحاورة (تنطيط الكرة)
٣٤٨	الضرب بالذراع جانبا
٣٥٢	الركل

الفصل العاشر

٣٥٧	التربية الحركية كتربية إراثية
٣٥٩	- التربية الحركية كتربية إراثية
٣٥٩	مفهوم التربية الإراثية
٣٦٢	الحركة والإبداع والابتكار
٣٦٤	الاعتبارات النفسية للابتكار والإبداع
٣٦٦	التربية الحركية وتنمية الإبداع الحركى
٣٧٠	- برامج الطلاقة الحركية
٣٧٠	مقدمة
٣٧٥	برامج الحضانة والصف الأول
٣٨٣	برنامج الصف الثانى
٣٩٢	برنامج الصف الثالث - الرابع
٤١٠	برنامج الصف الخامس - السادس



٤٢٩	- برامج البراعات الحركية
٤٢٩	أولاً: للأدوات والأجهزة الصغيرة
٤٤٥	ثانياً: براعات حركية بدون أدوات
	الباب الرابع
٤٤٩	وحدات تدريس التربية الحركية
	الفصل الحادى عشر
٤٥١	وحدات التدريس للحضانة ورياض الأطفال
٤٥٣	- وحدات تدريس التربية الحركية
٤٥٤	درس التربية الحركية
٤٥٦	- وحدات تدريس التربية الحركية للحضانة
٤٦٥	- وحدات تدريس التربية الحركية لرياض الأطفال
٤٨٥	- نماذج من دروس (رياض الأطفال)
	الفصل الثانى عشر
٤٨٩	نماذج وحدات تدريس التربية الحركية
	(للمصف الأول الابتدائى)
٤٩١	- وحدة (١) التعامل مع الكرة والوعى الفراغى
٤٩٤	- وحدة (٢) ركل الكرة (الثبات - الحركة)
٤٩٧	- وحدة (٣) الرمى أعلى الكتف
٥٠١	- وحدة (٤) الجرى والتمرير وإيقاف الكرة بالقدم
٥٠٥	- وحدة (٥) الدحرجة الأمامية
٥٠٨	- وحدة (٦) تنطيط الكرة باليد

- ٥١٠ - وحدة (٧) التنقل مع استلام الكرة باليدين
- ٥١٥ - وحدة (٨) التمرير وامتصاص الكرة بالقدم
- ٥٢٠ - وحدة (٩) تنويعات ركل، ضرب ورمى الكرة
- الفصل الثالث عشر
- ٥٢٥ نماذج وحدات تدريس التربية الحركية
(الصف الثاني: الابتدائي)
- ٥٢٧ - وحدة (١) المحاورة بالكرة مع تغيير الاتجاهات والتوقف
- ٥٣٢ - وحدة (٢) الرمي ولقف الكرة
- ٥٣٨ - وحدة (٣) تمرير الكرة بالقدمين (الجرى بالكرة)
- ٥٤٢ - وحدة (٤) استلام الكرة باليدين مع ثبات أحد القدمين
- ٥٤٦ - وحدة (٥) المحاورة بالكرة باستخدام كل من اليدين
- ٥٥١ - وحدة (٦) الوثب والهبوط مع الدحرجة
- ٥٥٦ - وحدة (٧) ضرب الكرة باليد (من أسفل)
- ٥٦٠ - وحدة (٨) ركل الكرة بالقدم على الطائر
- الفصل الرابع عشر
- ٥٦٥ نماذج وحدات تدريس التربية الحركية
(للصف الثالث الابتدائي)
- ٥٦٧ - وحدة (١) التمريرات المرتدة والتنقل فى اتجاهات مختلفة
- ٥٧٢ - وحدة (٢) التمريرات مع التقدم للأمام
- ٥٧٥ - وحدة (٣) التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم
- ٥٧٨ - وحدة (٤) تمريرات الكرة بالقدم



- ٥٨٣ - وحدة (٥) حمل وزن الجسم والتوازن
- ٥٨٧ - وحدة (٦) تنطيط الكرة باليدرمى الطوق واللقف بيد واحدة
- ٥٩٣ - وحدة (٧) تمرير الكرة بالساعدين

الباب الخامس

- ٦٠١ التربية الحركية لللياقة
ولذوى الاحتياجات الخاصة والتقويم
- الفصل الخامس عشر

- ٦٠٣ اللياقة البدنية والحركية للطفل
- ٦٠٥ - مفهوم اللياقة البدنية والحركية
- ٦١٠ - التخطيط للياقة البدنية والحركية للطفل
- ٦١٠ أولا: أطفال الحضانة حتى الصف الثانى
- ٦١٥ ثانيا: أطفال الصف الثالث إلى السادس
- ٦٢٤ التدريب الدائرى
- ٦٢٨ التمرينات المستمرة
- ٦٢٩ تمرينات الأرض الخضراء
- ٦٣٠ تمرينات الموانع

الفصل السادس عشر

- ٦٣٥ قوام الطفل والتربية الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة
- ٦٣٧ - القوام والتربية الحركية
- ٦٤٠ القوام الجيد
- ٦٤٤ الانحرافات الجانبية للقوام



٦٤٨	تقويم وملاحظة القوام
٦٥٣	تمرينات القوام
٦٦٠	- التربية الحركية لذوى الاحتياجات الخاصة
٦٦١	أولاً: الأطفال المعاقون عقليا
٦٦٧	ثانياً: الأطفال ضعاف السمع
٦٧٢	ثالثاً: الأطفال المعوقون بصريا
٦٧٦	رابعاً: الأطفال المعوقون حركيا
	الفصل السابع عشر
٦٨١	التقويم فى التربية الحركية
٦٨٣	- مدخل إلى التقويم
٦٨٥	- تقويم الكفاية الإدراكية الحركية
٦٨٥	اختبار كيفارت
٦٨٦	اختبار دايتون
٦٨٨	اختبار هيتشنسن
٦٩٢	مقياس بوردو (عمر روبى)
٧١٦	قائمة اكتشاف القصور فى الإدراك الحركى
٧١٨	- تقويم المهارات الحركية للأطفال
٧١٨	اختبار مارجورى
٧٢٦	اختبار روبرت جونسون
٧٣٣	نماذج قوائم تقدير كولفين
٧٣٦	- تقويم الأداء البدنى للأطفال

الصفحة

الموضوع

٧٣٦

اختبار هيلنك، بورمز

٧٣٩

اختبار أوجون

٧٤٢

- التقويم المعرفى فى التربية الحركية

٧٥٢

- التقويم الانفعالى فى التربية الحركية

٧٥٢

مقياس تنر للرضا الحركى

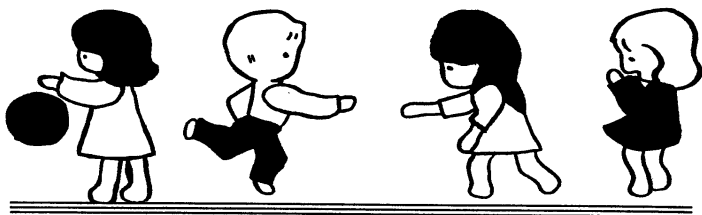
٧٥٧

المراجع



الباب الأول

أحسن ومبادئ حركة الإنسان



الفصل الأول



الأسس الاجتماعية النفسية لحركة الإنسان



● مدخل إلى حركة الإنسان

● الأسس الثقافية الاجتماعية لحركة

الإنسان

- التضمينات الثقافية لحركة الإنسان

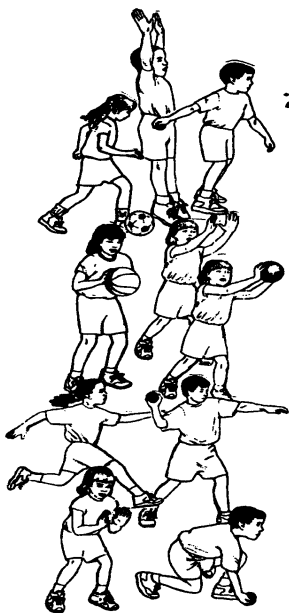
- التنشئة الاجتماعية والسلوك الحركي

● الأسس النفسية لحركة الإنسان

- الشخصية وصورة الجسم

- الجسم في الفراغ المحيط

- الرضا الجسمي ومشاعر الذات



مدخل إلى حركة الإنسان

حركة الإنسان ظاهرة طبيعية غريزية وفطرية، قد وهبها الخالق العظيم لنا وأودعها فينا، فهي تولد معنا بل تسبق مولدنا، وتنمو بنمونا، وهي تتعهد كل مطالبنا البيولوجية منها أو الاجتماعية، فهي عوننا في مواجهة متطلبات الحياة والبقاء، وشاركنا في الحركة كثير من مخلوقات الله، لكن مشيئته أرادت أن يتميز الإنسان عن سائر المخلوقات بقدر كبير من القدرات والإمكانات البدنية والحركية، والتي لم يكشف النقاب بعد عن حدودها، وهذه حكمة الله في بقاء وحفظ النوع الإنساني، ولكي يستطيع الإنسان أن يعمر الأرض وينشر الخير في أرجاء المعمورة، وما دام الإنسان في حاجة إلى الحفاظ على قوته وعافيته وصلاحيته للحياة والبقاء، فهو في حاجة دائمة ومستمرة للنشاط البدني والحركي المنتظم.

ويذكر فانيير، فوستر، جالاهو Vannier & Foster & Gallahue أن الحركة هي جوهر الحياة، فكونك تتحرك فإن هذا يعنى أنك حي؛ لأن جميع سلوكياتنا المعلنة أو المضمرة إنما تنعكس في شكل ما من أشكال الحركة، ومنذ أن وطئ الإنسان البدائي بقدمه الأرض ما زال يعتمد على مهاراته الحركية في الانتقال والتحرك للبقاء حيا، فهو يعتمد على الحركة ليؤمن طعامه، ويشيد مأواه أو مسكنه، وليقاتل أعداءه؛ لأن الحياة البدائية في الأزمنة الغابرة كانت في منتهى القسوة من حيث متطلباتها البدنية والحركية، ولقد تعلم الإنسان البدائي أن يستخدم جسمه بحكمة وتعقل، وكذلك ينبغي أن يفعل الإنسان المعاصر.

ومن مسؤولية التربويين أن يتيحوا فرص تعلم واكتساب الحركات الطبيعية الماهرة الجسمية للأطفال والشباب، حتى ينمووا بتوازن ويتطبعوا على الأنماط الحركية اللازمة لمناشط الحياة بمختلف جوانبها، فالحركة صنو الحياة وهي مقرونة بها، والوجود الإنساني يعتمد في مجمله على الحركة، وبدونها يعد الإنسان في حكم الميت، لذا ينبغي أن تقدم الحركة لكل الناس وبالذات للأطفال بأفضل الطرق سهولة ويسر من أجل تعويض قلة الحركة لدى الإنسان المعاصر، وحتى لا تختفى

متعة الحركة الطبيعية للأبد فى ظل المخترعات والتقنيات الحديثة التى قلّصت الجهد البدنى والحركى للإنسان إلى أقل من القليل .

ولحسن الحظ أننا كبشر ما زلنا نستجيب للتحديات التى تتطلب المهارة الحركية واليقظة العقلية، فما زلنا نحبنى ثمار الثقة والرضا وتقدير الذات والتوازن الانفعالى من ممارستنا للحركة النشطة بمختلف أشكالها الثقافية، والحركة بالنسبة للطفل أمر فى غاية الأهمية، فحولها تتمحور أغلب أنشطة الطفل ومظاهر سلوكياته، ومن خلالها يتعلم الطفل كفايات التصرف، وردود الفعل مع ما يحيط به، فهو يستكشف بيئته عبر الحركة وتزداد خبراته بشكل مستمر ومستواتر كلما تحرك، فهى بمثابة وسيلة متاحة للطفل لتوسيع مداركه وتشكيل مفاهيمه فى سبيل اكتساب المعرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به من أشياء وأفراد وظواهر . إن فهم الطفل للحركة واستكشافه ما يتصل بها من أحكام يثمر الثقة بالنفس وزيادة شعوره بقدرات جسمه، ويحل مشكلاته نتيجة ربطه بين حركاته وتفكيره ومعارفه، فضلاً عن العمل الزوجى أو الجماعى فى الحركة والذى يعوده على المهارات والعمليات الاجتماعية النافعة والمقبولة، ويتعامل مع الآخر ويقدره، مما يجعل الفرد أكثر تسامحاً وإيجابية مما يؤهله لتحمل المسؤوليات .



النشاط الحركى الجماعى يحقق مفهوم التعاون

وصف حركة الإنسان:

تعزى الحركة إلى عملية التغيير فى وضع الجسم أو أجزائه، وهناك ثراء معرفى عن الحركة من حيث طبيعتها الوصفية العريضة، إلا أنه يمكن وصف الحركة Movement على أنها عملية وأيضاً على أنها منتج، والتوصيف المبني على البيانات البصرية يتصل فى الغالب بالحركة كمنتج Product، فنحن حين نتناول الحركة كما تحدث أو تدرك فى الفراغ فنحن نصفها كظاهرة يمكن ملاحظتها دون الرجوع للزمن أو القوة «زاوية الانطلاق»، أو «أوضاع الجسم»، أو «العلاقات بين أجزاء الجسم».

بينما الحركة كعملية Process توصف على نحو أكثر صعوبة، حيث تهتم بالكيفية التى تحدث بها الحركة أو الحركات، فهى تعتمد على الظواهر الوصفية غير المتاحة للملاحظة المباشرة، وتوصيفات الحركة لدى الإنسان تنبع من فهمنا لجسم الإنسان فى علاقته بكيفية تغيير أوضاع الجسم فى الزمن وفى الفراغ من خلال درجات متنوعة من القوى، ولهذا فإن الحركة كنتاج بدنى يمكن فهمها وفحصها من خلال الجسم كنظام ميكانيكى حيوى.

وحركة الإنسان محكومة بشكل أساسى ببيئته، وترتبط بكل من طاقاته وقدراته البنائية والوظيفية، فضلاً عن حدوده، فهناك قوانين فيزيقية وميكانيكية تشكل السياق أو الوسط الذى تحدث فيه الحركة والتى يمكن وصفها.

وعندما نركز على وصف الحركة بشكل عام سنجد أنها تؤسس على تعميمات حولها، كما أنها تهتم بالتجريد الناتج عن فصل نوعيات الحركة عن الأداء الفعلى لها، وللسهولة والوضوح يمكننا القول بأن مجال الدراسة لحركة الإنسان يمكن أن ينقسم لمبحثين رئيسيين: الأول يتصل بالجوانب الفيزيكية للحركة، والثانى يتصل بالجوانب الثقافية الاجتماعية.

الأسس الثقافية الاجتماعية لحركة الإنسان

الحركة سلوك ملحوظ وواضح فهي لذلك نتاج عملية محكمة لتنظيم الإدراكي والانتقاء، والوضع الثقافي الاجتماعي يشكل جانبا مهما في تنظيم وانتقاء المدركات بكيفية حركة الناس وأسبابها، وأيضا بالمعاني التي تضيفها على كل من المتحرك والملاحظ للحركة.

وتركز دراسة الجوانب الثقافية الاجتماعية للحركة لدى الإنسان على التضمنينات والمفاهيم والمظاهر المتصلة بالحركة، وبالطرق التي تفهم بها الحركة في المجتمع أو في الجماعة وما ينتج عنها من مشاعر ودلالات ومعاني ورموز.

فإذا اعتبرنا المجتمع بمثابة «إطار تنظيمي عام» فإن الثقافة هي المحتوى الداخلى له. ويشير Butts في كتابه «التاريخ الثقافي للتربية الغربية» أن الثقافة: «هي جميع أساليب الحياة السائدة في المجتمع سواء الفكرى منها أو المادى».

والنشاط الاجتماعي للمجتمع الإنساني عملية دينامية متفاعلة ومتطورة ومستمرة. وتعتبر الثقافة - في الغالب الأعم - عن تلك العمليات الدينامية في المجتمع، ولعل الحركة من أبرز هذه العمليات وأوضحها فهي تكاد تدخل في كل مناحى الحياة.

وعلم الاجتماع هو المبحث المعنى بالدراسة المنهجية للسلوك الاجتماعي للإنسان والظواهر الاجتماعية المرتبطة به، فهو علم يتعامل مع العمليات الاجتماعية، والمؤسسات والنظم الاجتماعية وغيرها من المفاهيم الاجتماعية، ومن أبرزها في سياقات دراسة الحركة ما يتصل بالتنشئة الاجتماعية وهي العملية التي يتعلم عن طريقها الفرد كيف يتكيف مع الجماعة عند اكتسابه السلوك الاجتماعي الذي توافق عليه وتقبله هذه الجماعة.

التضمينات الثقافية لحركة الإنسان:

تصل الثقافة بحياة الإنسان بمختلف جوانبها، فهي تمثل جميع طرق وأساليب الحياة التي ابتدعها الإنسان وطورها في مجتمعه ليتواصل مع أبناء ذلك المجتمع وليحل مشكلاته فهي تتضمن الدين واللغة والفنون والتقاليد والألعاب وصولاً إلى الآلات والمنتجات المادية.

ولذلك يعرفها الأنثروبولوجي تايلور Tylor بأنها:

ذلك الكل المركب الذي يتضمن المعرفة والعقيدة والفن والأخلاق والقانون، وكل القدرات والعادات الأخرى التي يكتسبها الإنسان، من حيث إنه هو نفسه عضو في المجتمع.

وتستخدم الثقافة لوصف كل ما يتصل بالميراث غير البيولوجي للإنسان في المجتمع، وتمثل أهم خصائصها في قابليتها للتعلم والنقل عبر الأجيال البشرية، وحتى يجنى الإنسان في مجتمعه حياة اجتماعية (تنطوي البعد البيولوجي) فإن عليه أن يأخذ بالمقدرات الثقافية وأن يستوعب الموروث الثقافي لمجتمعه.

والإنسان يتفاعل مع ثقافة مجتمعه فهي علاقة نشطة دينامية، كما يتفاعل أيضاً مع ثقافات الشعوب الأخرى ويأخذ منها ويعطيها فيما يعرف بالنقل الثقافي في سبيل تعارف وتفاهم الثقافات وليس تصادمها أو التصارع فيما بينها!

وقدرات الإنسان في سلوكه الحركي إنما هي موروثه بيولوجيا وبنائيا في النوع الإنساني كله، والثقافة تتدخل لتشكيل هذا السلوك الموروث جينيا، فهي تشكل أساليب تعاملنا حركيا، وكذلك طرق التعبير الحركي من الإيماءات وصولاً للرقص والرياضة، بل تتدخل حتى في تشكيل أجسامنا وأوضاعنا في الوقوف والمشي والجلوس... إلخ، ولذلك فالسلوك الحركي مثل كل أنواع السلوك يقدم المدركات التي تثقف الفرد عليها، وأحد أوجه دراسة الحركة يعتمد على محاولة استخراج التضمينات المعممة للحركة من خلال ثقافة ما.

ويمثل ذلك بوضوح عندما ندرس الإيماءات ومعناها ودلالاتها، والسلوك الحركى هو سلوك غير لفظى، ولكن أى شىء قابل لتحديد التضمينات أو المعانى المقترحة يمكن أن يعتبر سلوكا اتصاليا.

فالإيماءات والتي تستوعب وتفهم على المستوى الثقافى يمكن اعتبارها كنظام (للاختزال) ذلك لكونها تتواصل على المستويين التضمنى والإشارى أو الدلالى، والتي تعرف أو تدرك بشكل عام بين أبناء المجتمع الواحد.

وهناك بعض هذه الإيماءات لها معانى عريضة لأنها تقدم بشكل مباشر ومتفرد لفكرة أو تصرف، مثل رفع اليد والانفراج بين أصبعى السبابة والوسطى لعمل علامة (V) بمعنى النصر، أو التلويح باليد فى حركة موجية بمنة ويسرى بمعنى التوديع.

وفى مجمل هذه الإيماءات والحركات الإشارية ما يشكل مفهوما أصبح شائعاً هو لغة الجسم Body Language، وهو مفهوم مؤسس على فكرة أن الجسم يستطيع أن يعبر عن المشاعر، سواء بوعى أو بدون.

ولقد عرفها فاست Fost بأنها:

«حركة الجسم أو جزء منه يستخدمها الفرد لتوصيل رسالة انفعالية إلى من هو فى محيطه».

من خصائص الإيماءات والإشارات الحركية كذلك أنها تفيد فى إرسال رسالة أو معنى عبر مسافة طويلة بحيث لا يستطيع صوت الإنسان أن يوصل الكلمات عبرها.

ومن الأخرى أن نفترض أن الجوانب الاتصالية للحركة يستتجها الملاحظ أو المشاهد أكثر مما يقصدها بوعى مؤدى الحركة.

ويذكر بيردوسل Birdwhistell أنه بينما يتأسس السلوك الحركى لجسم الإنسان على البناء الفسيولوجى الوظيفى، تتشكل أنماط الجوانب الاتصالية لهذا السلوك بالخبرة الثقافية الاجتماعية.

والمضامين الثقافية للحركة وثيقة الصلة بالمباحث الدراسية لحركة الإنسان؛ لأنها تساعدنا على فهم وتفسير مشاركة الإنسان فى أنشطة هادفة لتعزيز قيمة نفسه أو لاشتراكه فى أشكال رمزية للحركة كالرياضة والرقص والتمارين.

وأنماط أى ثقافة تشتمل على مجموعة وصفات لما يفهم على أنه سلوك مقبول أو مناسب بشكل عام أو من خلال جماعات لها ثقافتها الخاصة، فيما يعرف بالثقافة الفرعية Subculture فمن يلعب كرة القدم، أو حتى يهتم بمشاهدتها عليه أن يتتقف بثقافة هذه الرياضة، والمهتم برياضة الجمباز عليه أن يلم بالجوانب الثقافية لهذه الرياضة وهكذا.

والنقل الثقافى هى عملية مهذبة لاستيعاب واستدخال الرموز التى يتم التواصل حولها، والأنظمة الرمزية للثقافة يتعذر فصلها عن الخبرات الواقعية، فصورة الفرد عن نفسه وعن دوره وقيمه تعتمد على اللغة وغيرها من الرموز التى تشكل مدرجاته، وفهمه وتعبيره، فنحن نقول: (ذكر، أنثى) تبعاً للفروق والاختلافات الجنسية، ففى سياقات النمو يتعلم الفرد ماذا تعنى كلمتى: ولد وبنت، والتى تترجم ثقافياً إلى افتراضات عن الأدوار، والقيم والعادات... الخ.

وهذا بدوره ينعكس على حركة الإنسان، فهناك اعتبارات ثقافية تحكم حركة الذكور وتميزها عن حركة الإناث، وبشكل عام نجد أن حركة الإناث أكثر تقيداً فى كثير من ثقافات العالم، وأى خروج أو تجاهل لهذا المفهوم يعد عدم ملائمة بل قد يعد عدم لياقة (اجتماعية).

ولهذا السبب كانت اتجاهات تطوير الرياضة النسائية تقابل بمثل هذه المعوقات الثقافية، ولعل كرة القدم النسائية وما واجهها من سلبيات لخير دليل، فالمضامين الثقافية للحركة ينبغي أن تتفق ثقافياً مع المعانى المرتبطة بها.

التنشئة الاجتماعية والسلوك الحركى:

يولد الإنسان ويخرج إلى الحياة وهو أسير طبيعته البيولوجية الوراثية، ويتحول تدريجياً من كائن بيولوجى إلى كائن اجتماعى من خلال عمليات اكتساب

الثقافة الاجتماعية وأنماطها فيما يطلق عليه النمو الاجتماعى، وذلك عبر عمليات عديدة متواترة ومستمرة تسمى بعمليات التنشئة الاجتماعية أو التطبيع Socialization.

والتنشئة الاجتماعية تسهم بشكل هام فى مظاهر النمو الاجتماعى للطفل وترتبط بمظاهر النمو الأخرى المصاحبة له، فهى ترتبط بالنمو الوظيفى، النمو العقلى والمعرفى، والنمو الوجدانى. وهذه الأوجه للنمو جميعها ترتبط بدرجة ما بالنمو الحركى والبدنى للطفل.

ولقد اعتبرت الشخصية أحد الجوانب الدراسية المهمة فى علم الاجتماع بحيث لا تقل أهميتها فى تناول البحث الاجتماعى عنها فى بحوث علم النفس، فالنمو المتكامل الشامل على جميع المستويات السلوكية أدهى لإنضاج شخصية الطفل.

والنشاط الحركى أحد الوسائل الرئيسة للأطفال لتعلم السلوك واكتساب الاتجاهات والمهارات والقيم التى يقدرها المجتمع؛ ولذلك فإن التربويين ينظرون للحركة وللأنشطة الحركية كخبرات وآليات للتنشئة الاجتماعية والتطبيع، وبغض النظر عن التفوق فى أنشطة كالرياضة أو الرقص فإن المشاركة فى الأنشطة الحركية يعد قيمة فى حد ذاتها.

ولقد أوضح عالم النفس بياجيه Piaget أن المعرفة الأولية للطفل تتمثل فى الحركة؛ لأن القشرة المخية لم تنضج النضج الكافى الذى يسمح لها بالعمليات العقلية المعقدة، فاللعب وغيره من الأنشطة الحركية يتيح للطفل استكشاف العالم حوله، ويدرك من خلاله المفاهيم والمعانى والرموز والعلاقات، كما تشكل أسسا للاتصال بالأقران وجماعات اللعب والجيران، ومن خلال اللعب والنشاط الحركى يتعرف على تقاليد المجتمع ومعاييره، وما هو مرغوب وما هو مرفوض من أنواع السلوك أو التصرفات أو الأفكار، فضلا عن التعرف على الأعراف السائدة، فهذا مدعاة للفخر والزهو، وهذا مدعاة للخجل والندم، ناهيك عن اكتسابه أنماط ومهارات الحركة الأساسية، والتى تؤهله للتكيف حركيا وثقافيا مع مجتمعه سواء

على مستوى التعليم أو الصحة أو اللياقة البدنية أو الإنتاج أو الدفاع عن النفس والوطن.

وتتنوع ألوان ودرجات المشاركة فى الأنشطة الحركية من فرد لآخر فى المجتمع تبعا لاعتبارات عدة، منها السن والنوع (الجنس)، فالأطفال الصغار يميلون إلى اللعب الحركى، بينما يميل المراهقون إلى المنافسات الرياضية والمسابقات، ويهتم البالغون الذكور أكثر من غيرهم بالرياضة (ممارسة أو مشاهدة) بينما تهتم الإناث البالغات بالرقص والتعبير الحركى والجمباز، كما تلعب البيئة الفيزيائية دوراً فى ذلك فالبلاد الساحلية يهتم سكانها بالسباحة والأنشطة المائية، بينما يهتم بتسلق الجبال السكان الذين تحيط بهم الجبال، وتذكر فلشين Felshin أن البنات أقل اهتماما بالحركة من الأولاد، وفى الوقت الذى يقبل فيه الذكور على نشاط كالتمرينات من أجل اللياقة البدنية، تهتم الإناث بالتمرينات من أجل الجسم الجذاب والقوام الجميل.

والانغماس فى الأنشطة الحركية غي مقبول بشكل كامل للكبار فى بعض المجتمعات مثلما هو مقبول للأطفال، ويسرى هذا تحديدا وبشكل أكثر وضوحاً على الإناث، فبعد أن كان الوالدان يشجعان ابنتهما على الانخراط فى اللعب والنشاط الحركى وهى طفلة، نراهما وقد ضيقا عليها الخناق فى هذا النشاط عندما تبلغ، وهذا ما جعل بعض التربويين ينظر إلى النشاط الحركى والتطبيع عليه ينال مرتبة أقل من سائر الأنشطة الإنسانية الأخرى، بل ربما ينظر إليها على أن كثيرا من أبناء المجتمع يتنشأون اجتماعيا على أن مشاركتهم الحركية مجرد نشاط مؤقت وغير ذى قيمة كبيرة، كما اتضح فى المثال السابق.

ومع ذلك فإن الحركة والنشاط الحركى يدخلان فى شتى جوانب الحياة ومناحيها فلا تكاد تجد نشاطا حيويا أو اجتماعيا يخلو من الحركة.

وفى الدول المتقدمة كالولايات المتحدة تشكل الحركة أهمية متقدمة فى التنشئة الاجتماعية للفرد؛ ذلك لأن الحركة عنصر مرتبط إلى أبعد حد بالسلوك، والأنشطة الحركية هناك منتشرة بشكل عريض وتستقى أهميتها من كونها شكلا مقبولا للتعبير الاجتماعى.

والفرد من خلال الحركة يتعلم من نفسه ويدرك ما فى جسمه من قدرات واستطاعات، كما يستكشف ما يحيط به من مظاهر البيئة، والحركة تكسبه مفاهيم أساسية للتكيف الاجتماعى والبيئى مثل: الزمن، والفراغ، والجهد، والعلاقات الحركية؛ فضلا عن تكوين صورة ذهنية واضحة لجسمه فيما يعرف بمفهوم الجسم، واكتساب هذه المفاهيم كفيل بأن يضع الطفل على أرض الواقع الحياتى والاجتماعى فيقدر إمكاناته الحركية والبدنية حق قدرها، فلا يغالى فيها ولا ينقص من قدرها.

ولقد أوضحت ميلور Mellor أن الأطفال كلما تقدموا فى الألعاب الحركية معا أدركوا ملكية الآخرين واحترموها، وقدروا جهود الآخرين وتفهموا أدوارهم وأدوار المشاركين معهم فى اللعب.

كما أشار كلارك وهار Clark & Haar إلى أن العامل الحاسم فى الوضع الاجتماعى بالنسبة للأطفال هو المقدرة على اللعب الجيد، خاصة إذا كان الأطفال من أعمار متقاربة، بل وربما يفقد الطفل وضعه الاجتماعى بين أقرانه إذا ما فقد المهارة الحركية أو تفوق عليه بعض أقرانه فيها.

وبتقدم النمو الحركى والمعرفى لدى الطفل، يتعلم الربط بين تفكيره وحركاته فيحاول أن يقيس قدراته سواء مع نفسه أو بمشاركة أقرانه فيسعى إلى التسلىق والتعنق والوثب من أماكن مرتفعة أو عبر قنوات ضيقة فى محاولة لتقدير ذاته الحركية، كما يسعى إلى مصارعة أقرانه وزملائه أو متحديا أخوه الأكبر أو حتى والده، وكثيراً ما يسأل الآخرين عن رأيهم فى حركاته ومستواها وطريقة أدائها، وهذا التفاعل يشكل لديه آليات وأساليب اتصال وحل للمشكلات تعمل على نضجه الاجتماعى والنفسى وتشكل شخصيته وتنميتها.

الأسس النفسية لحركة الإنسان

تشكل الحركة الناتج الرئيسى الظاهرى والملموس من جسم الإنسان، ومنذ الطفولة المبكرة تنمو مدركات الطفل ومفاهيمه ومشاعره من خلال الحركة التى يحدثها جسمه؛ لأن جسم الطفل هو الإطار أو البناء المادى الملموس والمحسوس لمعنى الوجود فى سياقه الانطولوجى الفلسفى.

ويعمد الطفل إلى تأمل ذاته وتكوين صورة عن نفسه من خلال جسمه وما يؤديه من استطاعات حركية، وكلما وضحت صورة الجسم لدى الطفل نضجت مفاهيمه الأساسية كمفهوم الجسم ومفهوم الذات، فعلاقة الطفل بنفسه عملية معقدة تمر بعدة أطوار حتى يتحددا، وهى تمر عبر علاقة أخرى مبدئية وأساسية هى علاقة الطفل بجسمه، وما دام الجسم يعمل من خلال الحركة، فإن الجسم والحركة هما بمثابة أدوات اتصال أساسية مع النفس.

ولهذا يقرر لايمان Layman أن التغيرات الحقة فى الشخصية نتيجة برامج كالتربية البدنية والتربية الحركية تتم أساساً من خلال تحسين مفهوم الذات وبخاصة مفهوم الذات الجسمية وصورة الجسم وكيف أنها بمثابة اللبنة الأساسية لمفهوم الذات كأحد أهم جوانب الشخصية.

وتعتقد فلشين أن الشخصية والدافعية هما المفاهيم الفاتحة فى الغالب الأعم لوصف الفرد، ولكن طريقة تقدير هذه المفاهيم تتوقف على مدى اتفاقنا حول كيف تتبدى هذه المفاهيم وكيفية إدراكها، ولذا فهى تؤكد أن مفهوم الذات المتصل بالجسم من الأهمية بمكان فى علاقته بالمشاركة فى الأنشطة الحركية، كما أن مفاهيم مثل صورة الجسم Body image تشكل بنية مفيدة لمدركات الفرد واتجاهاته من خلال مرجعية الجسم.

الشخصية وصورة الجسم:

ولقد ظهرت تعريفات عديدة للشخصية، لكن تعريف ألپورت Allport يتفق مع توجهاتنا والذى يقول: «ذلك التنظيم الدينامى الذى يكمن بداخل الفرد،

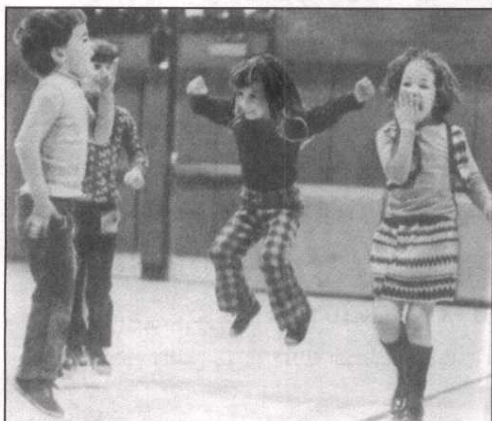
والذى ينظم كل الأجهزة النفسية الجسمية التى تملأ على الفرد طابعه الخاص فى السلوك والتفكير».

ويميز سيد غنيم بين أنواع من محددات الشخصية، الأول محددات تكوينية بيولوجية مثل: الوراثة والأجهزة العضوية الفسيولوجية، والثانى محددات بيئية مثل: البيئة الثقافية والاجتماعية من حيث تأثيرها فى أجسامهم وطرق معيشتهم، والثالث هو الدور، ونعنى به ما يتوقعه المجتمع من الفرد الذى يحتل مكانة أو مركزا ما، فالذكر دوره غير الأنثى والأب غير الأم، وتعلم الطفل لعب أدوار الكبار يهيئ شخصيته للتطبيع والنضج الاجتماعى.

وعرض الشخصية يعتمد على الجسم فى المقام الأول، وكل فرد ينمى حشدا من الأفكار الشخصية والاجتماعية وإطارا قيميا عن جسمه ونفسه، فالأفراد قادرون على إظهار خصائصهم الذاتية من خلال عبارات مثل:

أنا طويل - أو أنا طويل أكثر من اللازم، أو أنا سمين أو أنا نحيف أو أنا صاحب جسم عضلى - أو أنا قصير. وفى هذا السياق تتحكم صورة الجسم إلى حد ما فى تشكيل القدرات الحركية، مثلما تفعل الخصائص البدنية.

ولقد أبرز شيلدون Sheldon الارتباط القوى بين النمط الجسمى والمزاج الشخصى، كما قدم كريتشمر Kretschmer المزيد من التأكيدات والتوضيحات



تؤثر صورة الجسم
فى تشكيل مفهوم
الذات، وبالتالي فى
تشكيل شخصية
الطفل



العلمية فى هذا الصدد. وقد أشارت نتائج أبحاث ليرنر، كورن Lerner & Corn أن الأطفال فى مراحلهم المبكرة يفضلون النمط العضلى للجسم، وهى ما أكدته دراسة ستافير Staffier من أن النمط العضلى هو صفة الأطفال الأكثر شعبية والأكثر تفضيلاً لدى التلاميذ.

ويوضح ذلك جون كين J. Kane بأن صورة الجسم مرادف لتعبيرات مثل مدرك الجسم Body percept، ومخطط الجسم Body Schema المستخدمان فى علم النفس للإشارة إلى الإطار التوجهى لتوضيح مفهوم الفرد لجسمه والطرق التى يتلقى بها خصائصه، ومفهوم صورة الجسم لا يشتمل على مجرد مجموعة من الأحاسيس البصرية، والدوقية، والحسحركية، فهو مفهوم نشط مسئول عن تنظيم وتغيير العناصر البدنية كلما استقبل الجسم أو تأثر بخبرات أو أنشطة جديدة.

ويؤكد هذا ما أبرزه لوريا Loria بشكل عام عندما قال أنه من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسى على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يشتمل على عناصر حركية.

ومدركات الطفل عن جسمه تظل تنمو من خلال ما تتلقاه من البيئة الخارجية فضلاً عن العوامل الوراثية البيولوجية، بحيث تختلف هذه المدركات كلما نما الطفل.

ويرى ويتكين Witkin أن الاختلافات فى مفهوم الجسم تظهر من خلال تقدم الطفل نحو المزيد من التعقيد أو التركيب النفسى، فذكر أنه فى الطفولة المبكرة يمر بخبرات عن نفسه وجسمه كما لو كان «مصفوفة جسمية مستمرة».

وكلما نضج الطفل نمت لديه الفروق بين جسمه وبين العالم الخارجى المنفصل عن ذاته وأخذت هذه الفروق تتشكل بحيث يصبح واعياً بالاختلاف بين أجزاء جسمه وعلاقتها البيئية بعضها ببعض.

وخلال هذه العملية تتشكل الاتجاهات نحو الجسم Body attitudes والتى قد تكون ذات تأثير طويل المدى على سلوك الطفل.

وأوضح كاجان، موس Kagan & Moss أن المخاوف المتصلة بالجسم لدى البالغين لها علاقة بمستوى المخاوف التى نمت فى الطفولة المبكرة، كما أوضحنا أيضا أن القلق الجسمى لدى الأطفال قد يكون عاملا مشجعاً على تشكيل اتجاهات طويلة المدى وأمزجة سلوكية نحو خبرات بدنية معينة، فعلى سبيل المثال الأولاد ممن لديهم مستوى قلق جسمى عال وجد أنهم يتجنبون الأنشطة الرياضية التنافسية بينما يكرسون الكثير من الوقت للاهتمامات الفكرية.

وظهرت مفاهيم جسمية عديدة مرتبطة بالشخصية وبالآداء الحركى للفرد خلال النصف الاخير من القرن العشرين، تناولت بالتفصيل صورة الجسم والمتغيرات المؤثر فيها، مثل القلق الجسمى Body anxiety، الوعى الجسمى Body awareness، الاتجاهات الجسمية Body Attitudes، التوجيه الجسمى فى الفراغ Body orientation in Space، النرجسية الجسمية Body narcissism، وغيرها من المفاهيم التى يصعب حصرها فى هذا المقام التى يمكن أن توضح الأساس الجسمى فى بناء شخصية الطفل.

ولقد وجد فيشر Fisher ارتباطاً إيجابياً بين إدراك حجم الجسم والعدوانية، كما وجد كلفلاند Cleveland أن إدراك الفرد لحدود جسمه مرتبط بسمات الشخصية مثل: التعبير عن النفس، وتأكيد الذات، والسيطرة والتمكن. بينما وجد ريد Read أن الفائزين فى المنافسات الرياضية لديهم صورة جسمية ومفهوم ذات أكبر بشكل جوهري عن من يخسرون فى تصفيات تلك المنافسات، كما أوضح هفيهرت Havighuret أن درجة قبول الطفل لذاته قد تتأثر بكفاءته فى المهارات الحركية، كما وجد علاقة بين الكفاية الإدراكية الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائى وبين صفات: التعاون والاتزان الانفعالى، والهدوء والوداعة.

الجسم فى الفراغ المحيط (المجال):

تناولت دراسات نفسية عديدة العلاقة بين الشخصية وبين الطرق التى يدرك بها الفرد علاقة جسمه بالفراغ، ولقد استعرض ويتكين نتائج أبحاثه فى هذا الصدد قائلاً أنه أصبح من الواضح أن الطريقة التى يوجه بها الفرد نفسه فى الفراغ تمثل



أكثر من كونها تعبيراً عن النمط الإدراكي العام المفضل، لأنها تتصل بنظام عريض ومتنوع من التوظيفات النفسية.

وافترض ويتكبن أن مفهوم الجسم مترابط بانتظام قليل أو كثير يتوقف على الميل لاختبار أو تجريب الذات وعلى العالم المحيط بطريقة مشابهة، وينعكس ذلك على ما نطلق عليه أسلوب الحياة Style of Life.

ولقد توصل ويتكبن إلى التعميم النظري التالي والمؤسس على تجارب علمية:

«الارتباط الدينامي الموجود بين الإحساس بالبدن والإحساس بالذات يشير إلى أن الاندماج الجاهز بين الجسم والمجال قد يظهر ذاتاً محدودة في كل من الفصل (العزل) والبنية الداخلية».

الرضا الجسمي ومشاعر الذات:

يعتقد زيون Zion أن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط بالثقة بالنفس في مقابل العوازل البيئية الأخرى المحيطة، وأول من شد انتباهنا لمفهوم الرضا سيكورد، جورارد Secord & Jourard عندما أوضحا أن هناك علاقة بين الرضا (النسبي) عن الجسم Cathexis واتجاهات الفرد نحو جسمه.

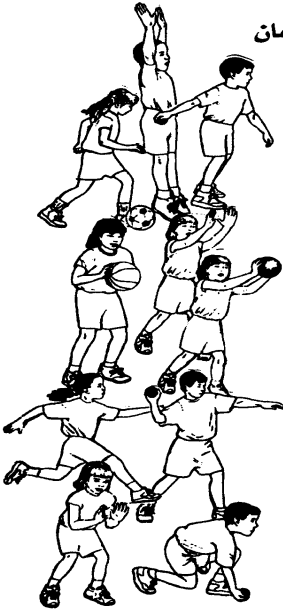
ولقد تناول ذلك المبحث طبيعة الارتباط بين اتجاهات الفرد نحو أجزاء جسمه ووظائفها والقلق، وعدم الأمان، والمشاعر نحو الذات، بما يفيد بأن هناك ارتباطاً موجباً وعالياً بين الرضا عن الذات والرضا عن الجسم.

ولقد وجد جونسون Johnson أن الإناث أقل من الذكور في درجة عدم الرضا عن الجسم، وأن ذلك كان مرتبطاً بأعراض جسمية، كما وجد سيكورد، جورارد أن الذكور يشعرون بقدر ما من الرضا عن ضخامة الجسم وليس الوزن (الثقل)، وأوضح هفهيرت أن قبول الذات لدى الطفل يرتبط إيجابياً بإدراكه لكفاياته الحركية.

الفصل الثاني



الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان



• الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان

• أسس النمو البدني والحركي

• مدخل النمو المتكامل

• أسس التحكم والتعلم الحركي

• أسس الكفاية الإدراكية الحركية



الأسس البيولوجية التنموية لحركة الإنسان

الأسس البيولوجية:

الحركة هى نتاج عمل متوافق بين الأعصاب والعضلات، وهناك نوعان من الحركة لدى الإنسان، حركة لاإرادية وحركة إرادية.

الحركة اللاإرادية: هى حركة تتم بطريقة غير واعية إذ لا دخل للفرد فى إحداثها، فهى تنبع من المراكز المنعكسة فى مخ الإنسان، وتتم بطريقة آلية لا إرادة للإنسان فيها، ومثال لها حركة التنفس.

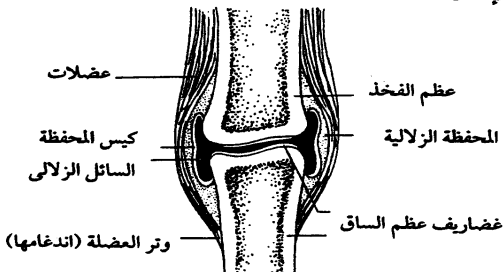
والحركة الإرادية: فهى حركة مقصودة واعية تتضمن اشتراك مراكز التفكير، وتحدث وفق إرادة الإنسان، ومثال لها المشى - الجرى - الرمى - الشئ... إلخ، وهى النوع الذى يهتما فى سياقات دراسة الاعتبارات البيولوجية والفيزيكية للتربية الحركية.

والحركة الإرادية هى حركة هادفة تؤدى إلى نشاط ملحوظ للعضلات الهيكلية بالتعاون مع المفاصل.

المفاصل:

المفصل هو نقطة اتصال بين عظمتين أو أكثر، وهناك ثلاثة أنواع للمفاصل

فى جسم الإنسان:



- مفصل ثابت: ومثال له خط المفاصل بين عظام جمجمة الرأس.
- مفصل بسيط الحركة: ومثال له المفاصل بين فقرات العمود الفقري.
- مفصل حر الحركة: ومثال له مفصل الكتف أو مفصل الفخذ.

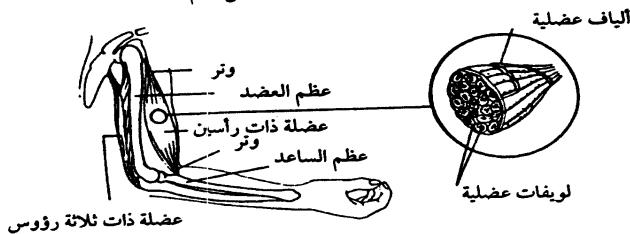
العضلات:

تصل العضلات بعظام الجسم وتسبب في تحريك العظام المتمفصلة عن طريق الشد، فالعضلة تشد عن طريق الانقباض ولا تدفع، وهذا النوع من العضلات يسمى بالعضلات الهيكلية، وهي لها عدة أشكال تناسب وطبيعة وظيفتها الانقباضية.

وبالإضافة إلى العضلات التي تعمل على هيكّل الجسم لتحريكه هناك أنواع أخرى، فهناك العضلات الناعمة والتي توجد كثيراً في جدران الجهاز الهضمي والأوعية الدموية، وعضلة القلب وهي عضلة فريدة في خصائصها، فهي المستولة عن ضخ الدم لانحاء الجسم طوال عمر الإنسان.

والعضلة عندما تنقبض يقصر طولها فتشد العظام المتصلة ببعضها حول المفصل، وبذلك فالعضلة تشد ولا تدفع.

وقوة الانقباض العضلي تتوقف على عدد اللويقات العضلية التي تعمل في وقت واحد، وعلى الميزة الميكانيكية للوضع الذي تتخذه العضلة عند الانقباض وأيضاً على التنظيم الذي يتم في ألياف العضلة وقت الانقباض، فضلاً عن التدريب الذي يعد أساساً للأداء الجيد للعضلات بشكل عام.



فالقوة القصوى Strength هى صفة بدنية هامة تحدثها العضلات تنتج عن انقباض كل أو أغلب ألياف العضلة، بينما التحمل العضلى Muscular Endurance كصفة بدنية ينتج عن تنظيم انقباض ألياف العضلة فبعضها ينقبض والآخر يستريح ثم يتبادلان الأدوار حتى يمكن تأخير التعب وتستمر العضلة فى أداء واجبها الحركى لأطول مدة ممكنة .

الأعصاب والحركة:

يهيمن المخ ويدير أمر الحركة فى الإنسان، والعضلات الهيكلية لا تنقبض تلقائياً، إذ لا بد أن يأمرها المخ بذلك، فلا بد أن تصل لكل عضلة إشارة عصبية من المخ عبر الليفة العصبية المسنولة فتستجيب سواء بالانقباض أو بالارتخاء .

والنوع المعنى بالحركة الإرادية للعضلات الهيكلية يسمى بالأعصاب المحركة . وهناك نوع آخر من الأعصاب يعمل بطريقة عكسية، فبدلاً من أن يحمل رسائل من المخ فإنه يحمل الرسائل إليه، وتسمى بالأعصاب الحسية، والتي نحس بها بالحرارة والبرودة والبلل والجفاف، فتستجيب العضلات لذلك .

والمخ يتكون من ثلاثة أجزاء:

١ - المخ الرئيسى، وهو أكبرها وبه مناطق متخصصة لكل من الإبصار والسمع والشم والتذوق والذكاء والذاكرة والحركات الكبيرة .

٢ - المخيخ .

٣ - النخاع المستطيل فهما مسئولان عن تنظيم حركات الجسم وبالذات المهارات الحركية الدقيقة كالكتابة والرسم والعزف على الآلات الموسيقية، وما شابه .

ومن المهم أن نعلم أنه مع كل حركة جديدة يتعلمها الإنسان يتم عمل مسار عصبى جديد، وكلما تكررت الحركة عدة مرات استخدم هذا المسار الجديد حتى يصير ممراً (مُعْبَداً) إلى أن تتصف الحركة بالمهارة، والتكرار هنا يعنى ما نطلق عليه (التدريب) أو التمرن Training .



أسس النمو البدنى والحركى



مقدمة

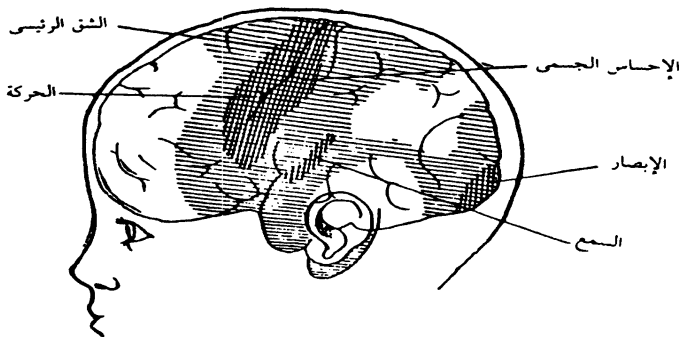
تعتبر فترة طفولة الإنسان طويلة بالنسبة لطفولة غيره من الكائنات الحية؛ وذلك بسبب طول فترة النمو والتطور اللازمين لنضج الطفل فى النوع الإنسانى .

وعملية النمو لدى الطفل هى عملية معقدة للغاية ولا شك، فالطفل يتبع تسلسلا معيناً من المراحل خلال تطور ونضج الجوانب المختلفة من جسمه أو عقله .

كما أن هناك بعض الخصائص التى تحكم نمو الطفل أهمها ما يلى :

- ١- النمو متمثل لدى جميع الأطفال: مهما اختلفت نواحي البيئة أو الوراثة، ومهما تفاوتت عمليات النمو من حيث معدلاتها، فالمشى مثلاً يجب أن يمر بمراحل الجلوس والحبو والوقوف .

- ٢- النمو عملية متصلة: فهو سلسلة متتابعة متصلة من التغيرات.
- ٣- النمو يختلف فى معدلاته: فنمو القلب يكون بطيئاً فى الطفولة سريعاً فى المراهقة.
- ٤- النمو يتجه من الاستجابات الإجمالية إلى الاستجابات النوعية: فأى صوت يلفت انتباه الرضيع ولكن مع استمرار النمو يلتفت إلى نوعية الأحداث التى تعنيه فقط.
- ٥-النمو مترابط شمولى: فنمو مهارة المشى (الحركية) تساعده على اكتشاف البيئة المحيطة، أى تنمى معارفه ومداركه.
- ٦- النمو متكامل: فالمشى ليس هو نقل ثقل الجسم على أحد الرجلين لتحريك الأخرى ثم تكرار ذلك بل هو سلوك حركى راق من خلال نمو متكامل للطفل.
- ٧- النمو يتأثر بالبيئة وبالوراثة: وينتج عن ذلك تفاوت فى معدلات نمو الأطفال أصحاب الأعمار الواحدة وتبعاً لذلك تنشأ الفروق الفردية بينهم.
- والمولود الجديد يأتى إلى الحياة وهو يملك من (١٠-١٤) بليون خلية من القشرة المخية،معظم هذه الخلايا تكون غير ناضجة فهى بذلك غير قادرة على القيام بوظيفتها.
- ومع مضى الوقت فإن عظام الجمجمة تكبر مما يسمح للخلايا المخية أن تنمو وأن تنشط العمليات الكيميائية فى المخ.
- خلال النصف الأول من سنة الميلاد، تهتم خلايا المخ من خلال وظائفها المختلفة بتطوير حركات الجسم الأولية من خلال مخرجات العضل (out put muscular) ومدخلات العضلة (in put muscular)، ومن ثم توجه خلايا النضج فى المخ نشاطها نحو العمليات العقلية كالتفكير والتذكر.



مناطق المخ المختلفة ووظائفها النوعية فى النمو

وللنمو البدنى يتبع نظام نسبى معين فى نمو أعضاء وأطراف الجسم، فكلما كبر الطفل حدث تغير ملحوظ فى حجم الجسم وشكل أجزائه فهو يفقد بالتدرج السمعة المميزة للرضع ويصبح أنحف وأطول.

وأظهر سمات التغير هو شكل رأس الطفل التى تكون $\frac{1}{4}$ طوله وهو رضيع ولكن يبطؤ نموها بعد ذلك، فإذا ما وصل الطفل لسن الخامسة يصل حجم الرأس قرابة حجمها النهائى، كما لوحظ أن مجموعات العضلات الكبيرة هى التى تنمو ويتحكم فيها الطفل أولاً.

وفى سن السابعة تقريباً يظهر تحكم الطفل فى عضلاته الصغيرة لعضلات الأصابع والرسغ.

ويمكن إيجاز اتجاهات النمو فى جسم الطفل بأن النمو يتبع اتجاهها من الرأس إلى القدم ويتعمد عليه اتجاه آخر من منتصف الصدر إلى أطراف الصدر إلى أطراف الأصابع.



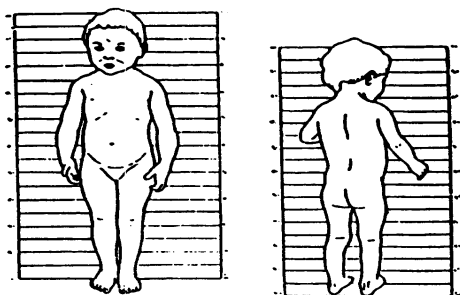
الذكور					الإناث				
السن		الوزن		الطول راقدا	السن		الوزن		الطول راقدا
رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر	عند الولادة	رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر	عند الولادة
٧,٤	٣,٤	١٩,٨	٥٠,٣	عند الولادة	٧,١	٣,٢	١٩,٨	٥٠,٣	عند الولادة
١٤,٣	٦,٥	٢٤,١	٦١,٢	٣ شهور	١٣,٠	٥,٩	٢٣,٣	٥٩,٢	٣ شهور
١٨,٧	٨,٥	٢٦,٥	٦٧,٣	٦ شهور	١٧,٠	٧,٧	٢٥,٨	٦٥,٥	٦ شهور
٢١,٧	٩,٨	٢٨,٣	٧١,٩	٩ شهور	١٩,٧	٨,٩	٢٧,٦	٧٠,١	٩ شهور
٢٣,٨	١٠,٨	٣٠,٠	٧٦,٢	١٢ شهرا	٢١,٩	٩,٩	٢٩,٢	٧٤,٢	١٢ شهرا
٢٦,٩	١٢,٢	٣٢,٥	٨٢,٦	١٨ شهرا	٢٥,٠	١١,٣	٣١,٩	٨١,٠	١٨ شهرا

الطول والوزن التقريبي للطفل من لحظة الميلاد حتى (١٨) شهرا

ذكور					إناث				
السن		الوزن		الطول راقدا	السن		الوزن		الطول راقدا
رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر	١,٥ سنة	رطل	كجم	بوصة	سنتيمتر	١,٥ سنة
٢٦,٩	١٢,٢	٣٢,٥	٨١,٨	١,٥ سنة	٢٧,٦	١٢,٥	٣٣,٩	٨٦,١	١,٥ سنة
٣١,٥	١٤,٣	٣٦,٣	٩٢,٢	٢,٥ سنة	٣٠,١	١٣,٧	٣٥,٩	٩١,٢	٢,٥ سنة
٣٣,٥	١٥,٢	٣٨,٠	٩٦,٥	٣ سنوات	٣٢,٥	١٤,٧	٣٧,٦	٩٦,٥	٣ سنوات
٣٥,٩	١٦,٣	٣٩,٤	١٠٠,١	٣,٥ سنة	٣٥,٠	١٥,٩	٣٩,٢	٩٩,٥	٣,٥ سنة
٣٨,١	١٧,٣	٤٠,٩	١٠٣,٩	٤ سنوات	٣٧,٢	١٦,٩	٤٠,٧	١٠٣,٤	٤ سنوات
٤٠,٥	١٨,٤	٤٢,٤	١٠٧,٧	٤,٥ سنة	٤٠,٠	١٨,١	٤٢,٢	١٠٧,٢	٤,٥ سنة
٤٢,٨	١٩,٤	٤٣,٦	١١٠,٧	٥ سنوات	٤٢,٢	١٩,٢	٤٣,٥	١١٠,٥	٥ سنوات

الطول والوزن التقريبي للطفل من سنة ونصف إلى خمس سنوات





علاقات النسب فى جسم الطفل

الطول بالسنتيمتر		فئات السن
إناث	ذكور	
١١٤,١٠٠	١١٣,٥٤٩	٦
١١٧,٤٨٨	١١١,٨٥٧	٧
١٢١,٩٧٠	١١٧,٢٢٦	٨
١٢٦,٢٢٤	١٢١,٩٢٦	٩
١٣٠,٥٧٤	١٢٤,٥٢٤	١٠
١٣٥,١٤٢	١٣٤,٥٢٢	١١
١٤٠,٧٧٤	١٣٨,٥٨١	١٢

متوسط الطول الكلى لقوام الذكور والإناث للمراحل
السنية من (٦-١٢) لدى عينة فى المجتمع المصرى

تقسيم مراحل النمو:

فى سبيل إثراء هذه الدراسة كان من الواجب الالتزام بتقسيم معين لمراحل النمو البدنى والحركى، والتقسيم التالى هو أكثر التقسيمات فعالية وهو أيضا أكثرها استخداما فى دراسات الطفولة والنمو الحركى من وضع تيرنر (Turner).

١- مرحلة الطفولة المبكرة.

(من الميلاد - حتى ثلاث سنوات)

٢- مرحلة طفولة ما قبل المدرسة.

(من ثلاث سنوات - حتى ٦ سنوات)

٣- مرحلة الطفولة المتوسطة.

(من ست سنوات - حتى اثنتى عشرة سنة)

أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة

(من الميلاد حتى ٣ سنوات)

النمو البدنى:

يتبع النمو البدنى للطفل منذ ميلاده تسلسلا معيناً من النمو العضلى رغم كل الاختلافات التى تقابل هذا النمو، سواء فى معدل النمو أو فى التحصيل فى سنوات الحياة الأولى من عمر الطفل.

ونظام نمو الطفل فى هذه المرحلة واسع ومعقد، وهو يتبع النمو التدريجى للخلايا فى المخ.

نمو الطول:

يصل طول الجنين فى المتوسط حوالى (٥٠سم) ويستمر النمو فى الطول حتى يصل فى العام الأول حوالى (٧٥سم)، وفى العام الرابع يصل الطفل إلى



ضعف طوله لحظة ميلاده أى حوالى متر تقريبا، ويكون الذكور أطول نسبيا من الإناث.

وتدل دراسات بولدوين (Baldwin) على أن سمة السرعة فى النمو تظل سارية من الصغر حتى المراهقة، فالطفل الذى يبدو طويلا عن أقرانه فى سن السادسة يظل محتفظا بهذه السمة عندما يبلغ الثانية عشرة.

كما لوحظ ازدياد معدل نمو الذكور فى المراحل الأولى حتى المراهقة عنه فى الإناث ثم يتقلب الحال فى فترة المراهقة فيزداد معدل نمو الإناث عن الذكور، انظر الجداول السابقة.

نمو الوزن:

يكون وزن الطفل عند الميلاد حوالى ثلاثة كيلو جرامات إلى ثلاثة كيلو جرامات ونصف، وغالبا ما يكون وزن الطفل الذكر أكبر من الطفل الأنثى بنحو ربع كيلو.

ويتضاعف وزن الطفل عند وصوله الشهر الخامس، وفى السنة الأولى يتضاعف وزنه ثلاث مرات عما كان عليه يوم ميلاده، وفى العام الثانى يزداد وزنه بمعدل كيلو جرام كل أربعة شهور. وفى سن الثالثة حتى السادسة يزداد وزنه بمعدل كيلو جرامين وربع كل عام تقريبا.

ويلعب وزن الطفل دورا مهما فى الكفاءة الحركية والقدرة الحركية العامة والخاصة.

النمو الحركى (الاستجابات الحركية للرضيع):

فى إمكان الطفل حديث الولادة أن يؤدى عددا من الاستجابات الحركية وهى مجملها حركات ذات طابع تكيفى فى سبيل البقاء، وهى حركات غير متعلمة، ومنها على سبيل المثال حركات الرأس والإشاحة عن الوجه عند الإحساس بالأذى، واتخاذ وضع النوم، وهناك استجابات أخرى هى فى جوهرها



منعكسات عصبية، كحركة اتزان الرأس لمواجهة تغير وضع الجسم، ومنعكس (باينيسكى) وهو توتر يحدث فى أصابع القدم عند استثارة باطن القدم.

أما الحركات المتوافقة لدى أجزاء جسم الطفل حديث الولادة فهي تتضمن حركة لف الجذع، الاهتزاز، الرعشة، الزحف وهي استجابات تحتاج لمثير قوى وفعال حتى تحدث مثل الصوت العالى، التغير الواضح فى درجة الحرارة.

ويعتبر جلوس الطفل (طور حركى) بالغ الأهمية، فعندما يبلغ الرضيع الستة أسابيع تقريبا يتمكن من الجلوس، وهو بذلك يتحول من الوضع الأفقى (الرقاد) إلى الوضع الرأسى (الجلوس) وبذلك يتاح له مجال رؤية بصرية جديدة، حيث يتمكن من اكتشاف الأشياء والتعرف على الأشخاص.

وخلال الأسابيع التالية يكتسب السيطرة على عضلات جذعه، كما يجتهد فى الأسبوع الثامن والعشرين فى أن يمسك الأشياء ويتحسسها ويضعها فى فمه.

ويرى كوكس، أورليانز (Coxe & orleans) أن الطفل فى شهور الحياة الأولى لا يبدى ميلا ثابتا نحو استخدام إحدى اليدين دون الأخرى. إلا أن نسبة كبيرة من الصغار يسايرون فى الغالب أساليب الكبار ويستعملون اليد اليمنى على سبيل التقليد.

بداية الانتقال الحركى للطفل:

أوضحت بحوث بايلى (Bayley) أن النمو الحركى للطفل يبدأ فى حوالى سن شهرين ونصف، حيث يتمكن من رفع صدره بنجاح بمساعدة ذراعيه من وضع الانبطاح.

وعند سن أربعة أشهر ونصف تقريبا يتمكن من الجلوس عند تقديم المساعدة له، ولقد أوضحت هذه الدراسة عدم ظهور الحبو (تطور حركى) حتى هذه المرحلة من العمر.

وتنمو مهارات الانتقال تبعا لنمو مهارات استخدام اليدين، فإن الطفل يصبح فى مقدوره حينئذ أن يتدحرج على بطنه أو على ظهره، وفى الشهر السادس لنا أن



نتوقع محاولات أولية للحركة أماما، وفي الشهر الثامن يبدأ الزحف ويتحسن خلال الشهرين التاليين، حيث يتاح للذراعين والرجلين فرص النمو والممارسة، وفي خلال هذه الأطوار لوحظ عدد من الأوضاع الشائعة، أهمها الزحف والاهتزاز والحيو.



الاتزان الحركي وتمو حركة الطفل:

للطفل حديث الولادة حساسية عالية للتغيرات المكانية بالنسبة لجسمه فهو يعتمد إلى تعديل وضع جسمه، سواء بالانقباض أو الانتفاخ أو الدوران أو غيرها من الحركات التي هي في جوهرها استجابات لاستثمار أعضاء الحس في عضلاته. وإذا ما حاولنا حمل الطفل في الهواء من إبطيه، سنجد أنه يحاول عن طريق الخطو في الهواء - أن يصل بقدميه إلى أى سطح مستقر مما يدل على أن أطراف أقدامه عالية الحساسية بالنسبة للاتزان. وفيما يلي ملخص آراء (فايجر، أندرسن، شيرلى، وطمسون) في نمو الاتزان الحركي.

شهر

- يتمكن الطفل من رفع رأسه بحيث تبعد ذقنه عن سطح الفراش من وضع الانبطاح.

شهران

- يستطيع رفع صدره عن مستوى سطح الفراش من وضع الانبطاح.

أربعة أشهر

- يستطيع أن يحتفظ برأسه منتصباً إذا حمّله شخص ويحاول أن يرفع جسمه فيتمكن من رفع رأسه وكثفيه.

ستة أشهر

- قد يجلس لفترة بدون سند.
- يتمكن من التقلب من ظهره إلى بطنه وبالعكس (نصف دورة فقط) على المحاور الرأسى.
- يتمكن من توظيف (القبض) فى إمساك الأشياء ورميها وبعثرتها أو تحطيمها.

تسعة أشهر

- يجلس وحده.
- يقف بمعاونة الآخرين.

اثنا عشر شهرا

- يقف مستندا على الأثاث.
- يمشى إذا قدمت له معاونة.
- يقيم ظهره إلى أعلى حتى يصل إلى وضع الوقوف.

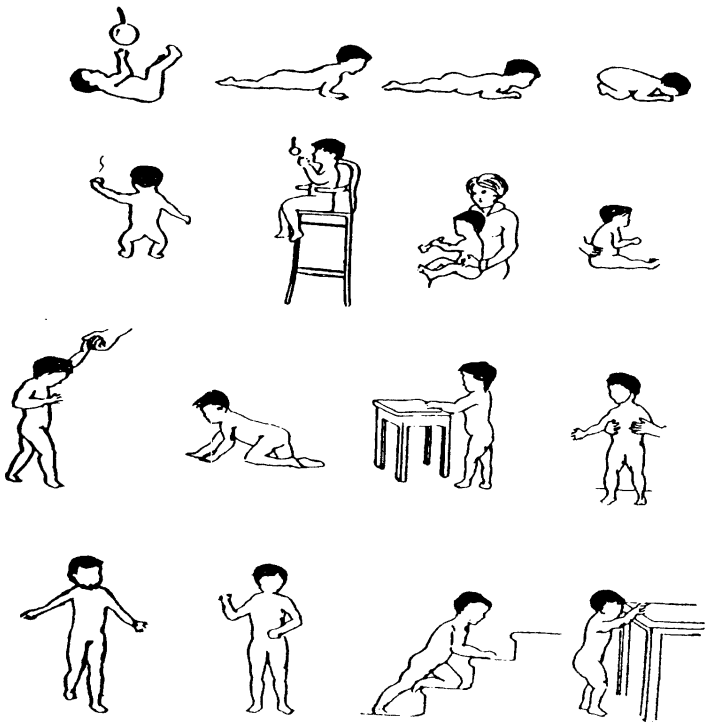
خمسـة عشر شهرا

- يصعد الدرجات أو الأثاث غير المرتفع.
- يقف وحده.
- يتمكن من المشى وحده.

ثمانية عشر شهرا

- يتسلق قطع الأثاث أو الدرج.





مراحل نمو الاتزان الحركي عند شیرلی

- يرمى الكرة أو مكعب فى الصندوق .
- يتمكن من استعمال الملعقة باتزان متوسط .

عامان

- يستطيع الدوران حول قطع الأثاث .
- يتمكن من كرمشة الأوراق وطبها .
- يستطيع الركض باتزان .

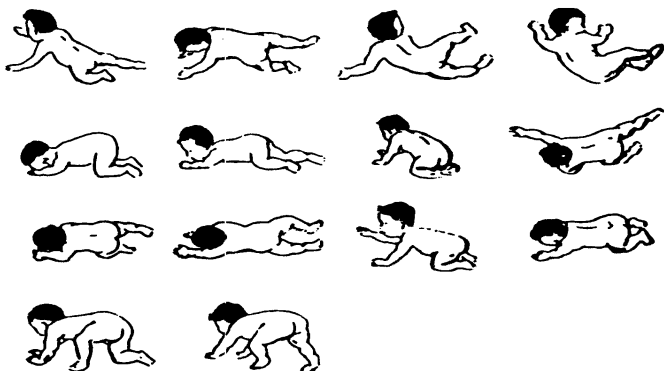
تطور الحبو Ames

دراسة أيمز

قام أيمز بدراسة عن طريق التحليل السينمائي لأفلام أخذت للأوضاع والأنشطة الحركية لعشرين طفلا رضيعا، وكانت نتائج الدراسة تحديد أربعة عشر وضعاً أو مرحلة يمر بها الطفل وهو فى طريقه إلى تطور الحبو، وكانت المراحل كما يلى:

- ١- دفع ركة واحدة للأمام بجانب الجسم .
- ٢- الركة والفخذ للأمام وجانب القدم الأيسرى يدفع .
- ٣- الارتكاز .
- ٤- محاولة فجة لوضع الحبو المنخفض .
- ٥- وضع الحبو المنخفض .
- ٦- الزحف .
- ٧- وضع الحبو العالى .
- ٨- النكوص (التراجع) .
- ٩- الاهتزاز .
- ١٠- الزحف جبوا .
- ١١- حبو الإيقاع بين اليد والركبة .
- ١٢- الحبو فى شبه خطوة لقدم واحدة .
- ١٣- الحبو بيد واحدة مع ركة و قدم واحدة .
- ١٤- التقدم أماما على أربع .





مراحل (أتميز) لتطور الحركة أماما في محاولة الزحف والحبو

دراسة جيزل (Gesell):

وهي دراسة تقدم درجات لنمو أسماها جيزل سلالم النمو، وقد اقترحها بهدف التسهيل والتوضيح التقريبي لتقدير النمو الحركي للطفل كإطار مرجعي لدراسة حركة الطفل.

والحركة الانتقالية الأولى للطفل هي (الحبو)، ولقد تمخضت هذه الدراسة عن تحديد نحو عشرين مرحلة أو ما يشبه المرحلة أثناء محاولة الطفل اكتساب القدرة على الحبو، ولقد اختصرت إلى العشر مراحل التالية:

- ١- يرفع الرأس بدون حركة الساقين.
- ٢- انتصاب الرأس وامتداد الساقين.
- ٣- الدوران حول جسمه مع تبادل ثني الذراعين.
- ٤- دفع الجسم خلفا بمساعدة الذراعين.

٥- يدفع الجذع من وضع الجثو على الركبتين والكفين .

٦- يجبو إلى الخلف .

٧- الاهتزاز من وضع الحبو أماما وخلفا .

٨- الحبو على الركبتين والكفين للأمام .

٩- الحبو على الكفين وباطن القدمين للأمام .

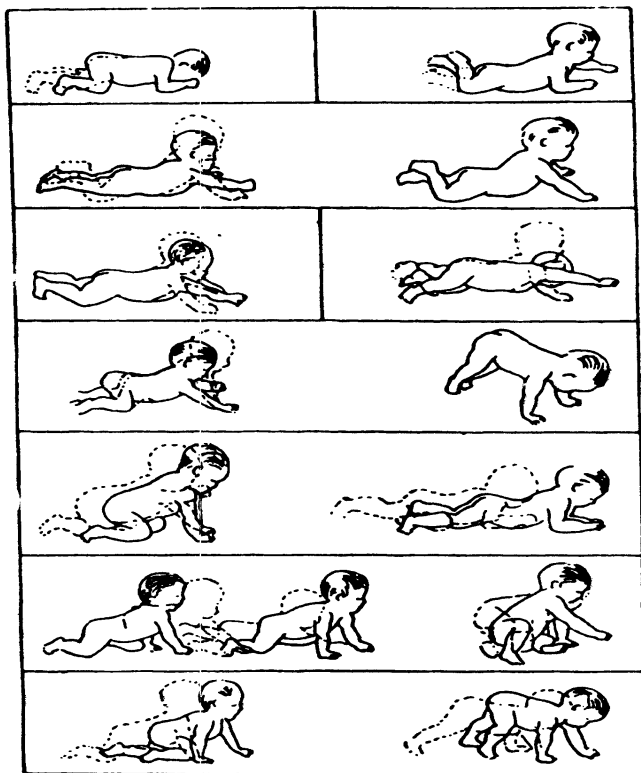
١٠- يقف على قدميه بالسند .

ويعلق جيزل على أهمية دراسة (طور الحبو) لأنه يوضح الآليات التي تتحكم فى نمو الطفل، فالطفل خلال الحبو يكشف عن ألوان عدم النضج خلال محاولته حل مشكلات الانتقال الحركى . وعلى الجانب الآخر قد يفسر لنا ذلك أسلوبه فى عكس الكلمات عند نطقها (فيما بعد) أو بطريقته فى كتابة الكلمات بطريقة مقلوبة وفى مجال المهارة الحركية نراه يرمى الكرة للخلف بيديه معا مع أن هدفه رمى الكرة للأمام؟ ولكن سرعان ما تحل كل هذه الاتجاهات الخاطئة، ويكاد يبدو أنه لن يتقدم أبدا ولكنه فى النهاية يصل للتنسيق الضرورى بين أجزاء الجسم حتى يؤدى الواجب الحركى المنوط به .

دراسة ماكجرو (McGraw) :

قامت ماكجرو بدراسة ميل الطفل للتقدم من خلال طريقة أكثر تعميما من الدراسات السابقة وذلك بدراسة ٨٢ طفلا، وقد أوضحت الدراسة أن هناك تسع مراحل رئيسية يمر بها كل طفل خلال تقدمه للانتقال أماما بغض النظر عن الفروق الفردية .

الأوضاع الشائعة



مراحل ماكجرو التسع (الميل للتقدم)

تطور المشى:

يعتبر المشى إنجازا حركيا متقدما بالنسبة للطفل، فهو أحد المنعطفات الأساسية فى سلسلة أطوار النمو الحركى، كما أنه يقدم للطفل أكبر الإسهامات لنمو مداركه ومعارفه، فعن طريق المشى يتمكن الطفل من إدراك الأبعاد المختلفة للجوانب المعرفية والوجدانية، كما تتاح له فرص جديدة (وحده) لاكتشاف الأشياء.



المشى يمكن الطفل من اكتشاف الأشياء

وأول خطوة يمكن للطفل أن يؤديها تكون فى المرحلة السنية (١٣-١٤) شهرا وعندئذ تبدو حركة الطفل ضعيفة وغير مستقرة وتتقوس الرجلان وتباعدان، ويحمل وزن الجسم عادة على الجزء الداخلى للقدمين، وتدفع المعدة للأمام مما يعطى للطفل مظهر استدارة فى بطنه، وتمتد الذراعان بعيدا عن الجسم حيث تستخدمان بصفة أولية للمحافظة على الاتزان.

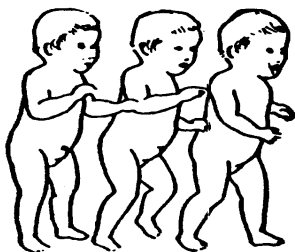
وعند المشى تكون كل أنواع الخطو عند الطفل غير هادفة ويمكن أن تميز فيها التمايل - الخطو الجانبي - الميل المفاجئ - الخطوات الخلفية .



ويقع الطفل على الأرض العديد من المرات فى مراحل المشى الأولى، ويعتقد البعض أن ذلك يشكل رغبة وحامسا لمواصلة المحاولة من جديد .

وبداية المشى بالنسبة للطفل قد تجلب عليه بعض الأضرار والمخاطر فيجب أن يفتن الوالدان والمربون إلى ذلك، فقد أصبح فى مقدور الطفل أن يكتشف ويخوض مناطق لم يطرقيها من قبل، فيعتمد إلى الذهاب نحو الأسلاك الكهربائية ويحاول مد يده نحو الزجاج والأشياء التى قد تكون قابلة للكسر، مما يدعو إلى الاحتفاظ بهذه الأشياء بعيدة عن متناوله .

خطوة الطفل غير المستقرة



حركة الخطو

ويجب أن يكون فى معلوم السادة المربين وأولياء الأمور أن توقيت (أول خطوة) للمشى لدى الأطفال يختلف من طفل لآخر، فلقد وضحت دراسة هندلى (Hindley) أن بداية المشى عند الأطفال تختلف من بلد لآخر، فقد أثبتت نتائج دراسته أن أطفال استوكهولم يمكنهم المشى مبكرا بالنسبة لبقية البلدان المشتركة فى البحث، كما لاحظ أن أطفال أوغندا لديهم استعداد لاكتساب المهارات الحركية أكثر من

أطفال أوروبا وأمريكا. والقول الفصل أنه لا يمنع أن يوجد طفل يمكنه أداء مهارة المشي قبل الوقت المقترح إلا أن ذلك يسبقه تحفظ نحو إجبار الطفل على المشي مبكراً مما يعود بأوخم العواقب على قدراته الحركية فيما بعد.

مهارة القبض:

يولد الطفل ولديه فعل منعكس لمسك الأشياء (grasp. reflex) حيث يكون في مقدوره قبض الأشياء ككل، إلا أن هذا النوع من المسك الانعكاسي يختفى بعد أربعة شهور من الميلاد تقريباً ويحدث القبض على الأشياء عندما يصل عمره ٦-٥ شهور.

والتطور الطبيعي لمهارة القبض يحدث خلال المراحل التالية:

الأسبوع العشرين: يبدأ (التوافق بين اليد والعين) عند الطفل^(١) وفي هذه المرحلة تحدث محاولات قليلة خاطئة للوصول إلى الأشياء رغم استمرار وجود صعوبة في المحافظة على مسك الأشياء.

تستمر محاولات الطفل إلى أن يصل إلى مستوى يمكنه من توجيه حركات الذراعين بكفاءة عالية.

مهارة المسك لدى الأطفال في هذه المرحلة لا تشبه الكبار حيث لا يشترك أصبع الإبهام لدى الطفل عند المسك.

الشهر الخامس: يتمكن الطفل من استخدام كلتا يديه معاً، كما تصبح أكثر كفاءة في التقاط الأشياء، وهي مرحلة تزيد من عملية توافق العين واليد، كما تتيح للطفل مدى أوسع لالتقاط أشياء مختلفة في الحجم والشكل.

الشهر الثامن - التاسع: يبدأ استخدام الطفل لإصبع الإبهام، حيث يتيح له ذلك مزيداً من السيطرة في مسك الأشياء، كما يساعده ذلك على تقديم نمو مهارة القبض.

(١) بعض المراجع العربية تطلق عليه (تآزر العين واليد).

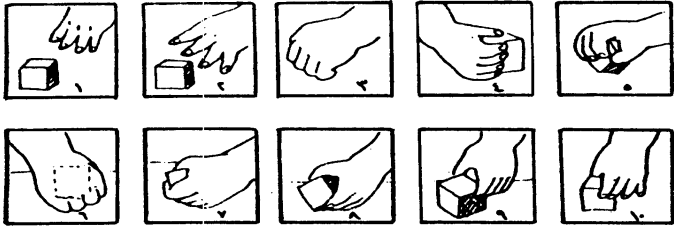


الشهر التاسع - العاشر: يتمكن الطفل من استخدام أصابعه باتساق بما فيها الإبهام ولكن بدون كفاءة كبيرة.

يكتشف الطفل المزيد من حركات اليدين والذراعين فهو مثلاً يستطيع التقاط أشياء كبيرة وصغيرة بحركة توافقية جيدة، مع عدد من الحركات المتوافقة الأخرى.
دراسة هلفرسن (Halverson):

وهي دراسة تمكن هلفرسن من خلالها إلى تحديد عشرة أنماط أو مراحل يمر بها الطفل خلال إتقانه مهارة القبض مع ملاحظة أن الرقم في أسفل كل مرحلة يعبر عن عمر الطفل بالأسبوع، وفيما يلي ملخص هذه المراحل:

- ١- عدم الاتصال.
- ٢- اتصال بتحفظ.
- ٣- الضغط.
- ٤- المسك بالضغط.
- ٥- المسك باليد.
- ٦- المسك بباطن اليد والكف.
- ٧- الإبهام يشترك في المسك
- ٨- مسك الجزء السفلى للامع.
- ٩- مسك الأشياء بأعلى الأصابع.
- ١٠- مهارة المسك بأعلى الأصابع.



مراحل القبض في دراسة هلفرسن

تقدم مهارة القبض:

بعد السنة الأولى يحدث ما يمثل مزيدا من التحدى لمقدرة الطفل على قبض الأشياء، مما يعمل على زيادة نمو هذه المهارات، وأخيرا، يستطيع جذب أدوات المائدة ويستخدم اليدين مباشرة فى الطعام من خلال محاولاته الذاتية الأولى لتناول الطعام وهى كلها بمثابة تدريبات لا يجب أن تؤجل أو تمنع من قبل الآباء والأمهات لأنها تزيد من إدراك الطفل للحركات ومستوياتها وعلاقة ذاته الجسمية بهذه الحركات.

وتفضيل الطفل لإحدى يديه فى قبض الأشياء لا يظهر قبل الشهر الرابع. ولقد أوضحت الدراسات أنه عندما يقوم الوالدان بأداء الأعمال بيدهم اليسرى فإن حوالى ٤٢٪ من أطفالهم يؤدون الأعمال بيدهم اليسرى، ولكن عندما يكون أحد الوالدين فقط هو الأعسر فإن النسبة تنخفض إلى ١٧٪، وفى نفس الوقت عندما يكون الوالدان يؤديان أعمالهما باليد اليمنى فإن احتمال أن يكون الطفل أعسر يمثل بنسبة ٢٪ فقط.

ثانيا: مرحلة الطفولة (ما قبل المدرسة)

(من ٣ - ٦ سنوات)

النمو البدنى:

يستقر النمو البدنى فى سن الثالثة مع حدوث توازن نفسى / اجتماعى نتيجة استحسان ومديح الكبار للمامح النمو البدنى، وفى الرابعة يتوثب نشاطا، فهى فترة حافلة بالنمو وغالبا ما يتظاهر الأولاد بالفتونة. وإذا ما بلغ الخامسة فإنه بذلك قد تخطى أصعب درجة فى سلاليم النمو على حد تعبير (جيزل) ويكون بذلك قد وضع نفسه على بداية مدارج النمو نحو البلوغ وهو بدنيا موفور الصحة ويظهر التوافق والانسجام بين أعضاء جسمه وهو يستطيع ربط حذائه بنفسه، وعند بلوغه السادسة تتساقط الأسنان اللبنية وتقل مناعته ولياقته البدنية عما كان عليه فى الخامسة إلا أنه نشيط وكأنه يعتمد أن يوازن جسمه فى الفراغ فى كل الأوضاع،



وبالنسبة للطول والوزن فإن الجدول التالي يوضح النسب المئوية لطول الأولاد بالبوصة والبنات من سن ٣ - ٥,٥ سنة، والجدول الذي يليه يوضح النسب المئوية لوزن الأولاد والبنات لنفس المرحلة العمرية بالرطل.

النسب المئوية لطول الأولاد والبنات (بالبوصة) ٣-٦ سنوات

%٧٥		%٥٠		%٢٥		العمر بالسنة
بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	
$٤٠ \frac{1}{4}$	$٤٠ \frac{1}{4}$	$٣٩ \frac{1}{4}$	$٣٩ \frac{1}{4}$	٣٨	$٣٨ \frac{1}{4}$	٣,٥
$٤١ \frac{1}{2}$	٤٢	$٤٠ \frac{1}{2}$	$٤٠ \frac{3}{4}$	$٣٩ \frac{1}{2}$	$٣٩ \frac{3}{4}$	٤
٤٣	$٤٣ \frac{1}{4}$	٤٢	٤٢	$٤٠ \frac{3}{4}$	٤١	٤,٥
$٤٤ \frac{1}{4}$	$٤٤ \frac{1}{2}$	٤٣	$٤٣ \frac{1}{4}$	٤٢	$٤٢ \frac{1}{4}$	٥
$٤٥ \frac{3}{4}$	$٤٦ \frac{1}{4}$	$٤٤ \frac{1}{2}$	٤٥	$٤٣ \frac{1}{2}$	$٤٣ \frac{3}{4}$	٥,٥

النسب المئوية لوزن الأولاد والبنات (بالرطل) ٣-٦ سنوات

%٧٥		%٥٠		%٢٥		العمر بالسنة
بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	
٣٧	$٣٨ \frac{3}{4}$	٣٤	$٣٤ \frac{1}{4}$	$٣١ \frac{1}{2}$	$٣٢ \frac{1}{2}$	٣,٥
$٣٩ \frac{1}{2}$	٣٩	$٣٦ \frac{1}{4}$	$٣٦ \frac{1}{2}$	$٣٣ \frac{1}{2}$	٣٤	٤
٤٢	$٤٠ \frac{1}{2}$	$٣٨ \frac{1}{2}$	$٣٨ \frac{1}{2}$	$٣٥ \frac{1}{4}$	$٣٥ \frac{3}{4}$	٤,٥
$٤٤ \frac{1}{2}$	$٤٥ \frac{1}{4}$	٤١	$٤١ \frac{1}{2}$	٣٨	$٣٨ \frac{1}{2}$	٥
$٤٧ \frac{1}{4}$	$٤٩ \frac{1}{4}$	٤٤	$٤٥ \frac{1}{2}$	$٤٠ \frac{3}{4}$	٤٢	٥,٥



ولقد أوضحت دراسات بايلي وأسبنشد أن الطفل يكتسب القوة بمعدل أسرع من الطول والوزن.

وباستخدام اختبار لقياس القوة العضلية لقبضة الطفل (أولاد/ بنات). اتضح زيادة قوتهم بمعدل ٦٥٪ بين أعمار ٣-٦ سنوات وكذلك سرعة رد الفعل. وقد أوضحت دراسات شملت (٢٤) طفلاً لمرحلة ما قبل المدرسة، أنه مع زيادة العمر تزداد سرعة رد الفعل ويصبح أكثر كفاءة وأقل قابلية للتغير.

نمو المهارات الحركية:

يتابع نمو المهارات الحركية لدى أطفال هذه المرحلة بسرعة ملحوظة، فتراه يسابق ويحجل ويثب حيث يعمل جهازه الحركي كله في توازن جيد إلا أنه في الخامسة بالذات يقل في توافقه، فإذا ما هم بركل كرة يقدمه فإنه يجمع بين الدفع والركل في آن واحد، كما أنه كذلك أكثر معقولة في حركاته، فهو يتحول من وضع الوقوف إلى الجلوس مروراً بوضع القرفصاء بتسلسل، كما يمثل التسلسل (تحدى حركي) كبير لهذه الفترة.

وأوضحت دراسات بومروي، مور (Pomerou & Moore) أن رد فعل الطفل يتزايد بصفة خاصة في اختبارات توافق اليد والعين وكذلك في البراعة اليدوية في هذه المرحلة العمرية.

كما أوضحت دراسات جيزل (Gessel) أن هذه المرحلة العمرية تتميز بنمو الرشاقة وسهولة حركة الرجلين وأن طفل الأربع سنوات يستطيع الاحتفاظ بالأتزان على قدم واحدة من ٤-٨ ثوان، كما أن في إمكانه أن يثب (٢٨) بوصة بالقدمين معاً، ويتمكن كذلك من حمل كوب من الماء دون سقوط الماء من الكوب، ويستطيع استخدام فرشاة الأسنان فهو يظهر مهارات أكثر تقدماً لمسك الأشياء وخاصة مع الأشياء ذات الحجم الصغير.

دراسة جوتريدج (Guttridge):

قامت جوتريدج بدراسة تفصيلية شملت (٢٠٠٠) طفل، وتوصلت إلى أن مهارة الطفل تمر بأربع مراحل لنمو المهارة الحركية هي:



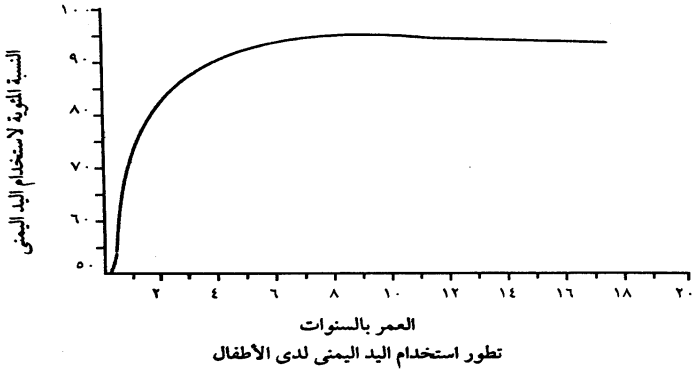
- ١- لا يظهر الطفل أى محاولة لممارسة النشاط الحركى بل يتجنبه .
 - ٢- يقدم على اتخاذ محاولات ساذجة للاشتراك فى نشاط معين مفتقدا المهارات الأساسية .
 - ٣- يؤدى المهارات الأساسية التى تتميز بالسهولة والتوافق والدقة النسبية .
 - ٤- يؤدى المهارات بدقة مستخدما أجزاء جسمية وينجح فى الربط والتكامل بين الأنشطة والمهارات الحركية التى اكتسبها حديثا وتلك التى سبق أن اكتسبها .
- ومن نتائج هذه الدراسة أن مقدرة الأطفال - ذوى الثلاثة أعوام - على تسلق الأجهزة الأرضية كانت ٥٠٪، وقد زادت إلى ٩٧٪ عند أعمار ٦ سنوات .
- وتكون مهارة ركوب الدراجة ناجحة بنسبة ٦٣٪ فى سن ثلاث سنوات وتكتمل فى سن الأربعة .
- وبالنسبة لمهارة الوثب لأعلى فوق عوائق منخفضة، فإن أقل من ٥٠٪ لأعمار $\frac{1}{3}$ كانوا يتخطونها بكفاءة ولكن عند أصحاب الست سنوات كان ٨٥٪ منهم يتخطونها بدون أى صعوبة .
- ولقد وجدت (جوتريدج) أن الأولاد يختلفون عن البنات فى تطور (مهارات اللعب) فلقد لاحظت أن البنات لديهن ميل وكفاءة أفضل فى الحجل وركوب الدراجات، بينما الأولاد يميلون إلى الوثب ورمى الكرة والتسلق .
- وفى دراسة لجوتريدج، هارتمان (Hartman & G.) أن الطفل فى مرحلة ما قبل المدرسة قد يظهر تفوقا فى مهارة واحدة لا أكثر، بمعنى أن كفاءته فى أداء مهارات معينة توجد بطريقة مستقلة عن بقية المهارات، وعلى ذلك فهما يفضلان قياس المهارة الحركية (motor-skill ability) بطريقة نوعية وليس بطريقة عامة .
- وبالنسبة لآثر التدريب، فهناك دراسات عديدة أظهرت أن هناك تحسنا محدودا للمهارة الحركية نتيجة التدريب فى هذه المرحلة فى بعض الواجبات الحركية مثل القبض والمسك والتسلق .



ولقد أثبتت ماكجرو (McGraw) أن محاولات تسلق السلم قد أظهرت نجاحا ضئيلا حتى يصل الطفل إلى مستوى النضج الملائم للسيطرة على أداء هذه المهارة.

استعمال اليد:

فى دراسة قامت بها هيلدريث (Hildreth) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة، وجدت أن استعمال اليدين يتكرر أكثر أثناء سنوات الطفولة المبكرة أكثر من أى مرحلة أخرى، ولقد لاحظت أن استخدام اليد اليمنى يتطور عند اندماجهم بمواقف اجتماعية تشجعهم على ذلك كالمصافحة مثلا، وأغلب الأطفال الذين يستخدمون اليد اليسرى من الذكور، بينما من لديهم ميل لاستخدام اليدين معا (اليمنى واليسرى) فأغلبهم من الإناث.



ويعلق (جيزل) على عملية النمو الحركى موضحا أن الجهاز الحركى هو جماع السلوك ومقومه وهو يتطور بوصفه كلا موحدا ويسير تنظيمه بوجه عام بحيث يوافق عددا كبيرا من الأضداد ويوازن بينها، وهى عملية غاية فى التعقيد،



فهو يعمل على إبراز وظيفة حركية معينة ثم فى وقت آخر يعتمد لتنظيم وظيفة حركية مغايرة أو مضادة، مما يسبب الاضطراب الذى نلاحظه فى الأداء الحركى البدائى، ولكن سرعان ما تستقيم الأمور وتنتهى إلى التناسق والتآزر والتنظيم.

ثالثاً: مرحلة الطفولة المتوسطة

من (٦-١٢) سنة

النمو البدنى:

يعتبر معدل النمو البدنى - فى مرحلة الطفولة المتوسطة - أكثر ثباتاً واستقراراً من أى وقت خلال الطفولة كلها، إلا أن هذا المعدل بطيء نسبياً لبقية المراحل، حيث التغيرات الجسمية أقل وضوحاً، كما أن حجم الجسم يتزايد ببطء. ولكن النمو البدنى فى هذه المرحلة يمكن الأطفال من السيطرة والدقة لأداء المهارات الحركية وبخاصة تلك التى لم تكن فى استطاعتهم من قبل.

وقد لاحظ (جيزل) أن وضع الجسم عند ابن السابعة أكثر توتراً وأميل إلى استخدام جانب واحد من جسمه، وهذا قد يقوده لأضرار قوامية.

بينما يكون ابن الثامنة متنبهاً إلى وضع جسمه ويعتمد إلى فرد قامته من حين لآخر كما يتصف بالرشاقة والاتزان.

وابن التاسعة يميل إلى الصراع والاحتكاك البدنى، فقد أصبح فى مقدوره استخدام كل من اليدين بشكل مستقل تماماً مما يساعد على بروز المهارات الفردية فى هذه السن، إلا أن الفروق الفردية واضحة وجليّة بين الأطفال.

وفى سن العاشرة تبرز الفروق الفردية فى حدة ووضوح فى تحصيل المهارات الحركية وفى المعدل السنوى للنمو، حيث تتضح اختلافات نمو الطول بين البنات والأولاد فى هذه المرحلة السنية.



النسبة المئوية لطول الأطفال (أولاد / بنات) باليوصة
في المرحلة من ٦-١٢ سنة (في أمريكا).

%٧٥		%٥٠		%٢٥		العمر
بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	
٤٨	٤٨	٤٦	٤٦	٤٥	٤٥	٦
٥٠	٥٠	٤٩	٤٩	٤٧	٤٧	٧
٥٣	٥٤	٥٠	٥١	٤٩	٥٠	٨
٥٤	٥٧	٥٣	٥٣	٥١	٥١	٩
٥٧	٥٧	٥٥	٥٥	٥٣	٥٣	١٠
٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٥٥	١١
٦٢	٦٢	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	١٢

النسبة المئوية لوزن الأطفال (أولاد / بنات) بالرطل
في المرحلة من (٦-١٢) سنة (في أمريكا).

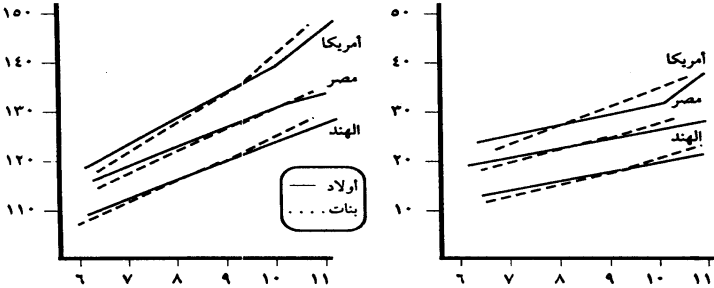
%٧٥		%٥٠		%٢٥		العمر
بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	
٥٢	٥٢	٤٧	٤٨	٤٣	٤٥	٦
٥٨	٥٨	٥٢	٥٣	٤٦	٥٠	٧
٦٥	٦٧	٥٧	٦١	٥٢	٥٥	٨
٧٥	٧٤	٦٣	٦٦	٥٧	٦٠	٩
٨٤	٨٢	٧٠	٧٣	٦٢	٦٦	١٠
٩٩	٩٦	٨٧	٨١	٧٣	٧٠	١١
١١٠	١٠٤	٩٥	٩١	٨٢	٨٠	١٢

اختلاف البيئة والنمو البدنى:

أوضح عدد من الباحثين فى مجال الأنثروبولوجيا الفيزيائية أن القياسات الجسمانية تتفاوت باختلاف المجتمعات والبيئات.

وفى دراسة ميرديث (Meredith) اتضح أن أطفال أصحاب الثمانية أعوام يختلفون بدنياً فى أجزاء عديدة من العالم ويصل الفرق فى الطول بين أقصرهم وأطولهم حوالى (٩) بوصات.

كما وجد اختلافات فى الطول والوزن بين أطفال المرحلة المتوسطة فى الولايات المتحدة، مصر، الهند، وكان تفسير الباحث لذلك هو تأثير عوامل البيئة والتغذية والرعاية الصحية.



متوسط الطول والوزن لأطفال المرحلة المتوسطة (الولايات المتحدة، مصر، الهند)

التغيرات فى المظهر البدنى (Physical Appearance):

تبدأ التغيرات تظهر فى ملامح الطفل البدنية فى هذه الفترة، فيتحول من الشكل الاستدارى إلى الميل للنحافة ومع نهاية العام السادس يصبح جذع الطفل ضعف حجمه من حيث الطول والاتساع عما كان عليه عند الميلاد، كذلك يتسع

الصدر ويتسطح، كما تنتقل ضلوع القفص الصدري من الوضع الأفقى لتصبح أكثر ميلا.

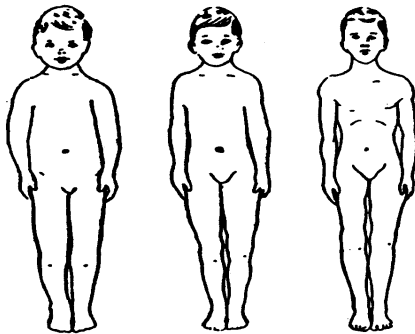
وما يساعد على وصف طفل هذه المرحلة، بأنه (نحيل)، ذلك الطول المفاجئ للذراعين والرجلين، حيث يصيران أطول مما كان عليه - عندما كان عمره سنتين - بنحو ٥٠٪ ويمكن ملاحظة ذلك بسهولة فى الشكل التالى.

كما تحدث تغيرات ملحوظة فى بناء الوجه، حيث تحمل الأسنان الدائمة محل الأسنان اللبنية ويصبح الفك أطول.

مؤثرات النمو البدنى:

ويعتقد إنجلش (English) أن النمو البدنى للأطفال يتحدد (جزئيا) بالنشاط العقلى السابق والعكس بالعكس، مع الأخذ فى الاعتبار أن الهيكل العضوى للطفل إنما يشكل من خلال التأثيرات الوراثية القوية.

ويرى ج. ميرفى (G. Murphy) أن الطفل ذا الدوافع القوية نحو الأنشطة الحركية والتفوق البدنى يعمد إلى زيادة حجم عضلاته وقوتها حتى أنه قد يصاب بالتهاب فى أمعائه الغليظة من جراء ذلك.



ويناقش إنجلش قضية أثر (الطبيعة أم التدريب) على النمو موضحا أن السمات الموروثة فى شخص ما، لم تصبح كما هى إلا بسبب البيئة التى عايشها، وأن سماته المكتسبة لم تصبح كذلك إلا بسبب ما ورثته.

التغيرات فى المظهر البدنى بين المراحل العمرية الثلاث

نمو المهارات الحركية،

يعتبر سن السادسة وما بعدها سن النشاط والحياة، فأطفال هذه المرحلة يرغبون بشدة للاندماج فى أى نشاط حركى وبخاصة تلك التى تتطلب حركة العضلات الكبيرة ويميل الأولاد إلى الأنشطة العنيفة.

ولا غرو فالطفل أصبح أكثر كفاءة فى أعقاب تزايد عملية النمو وقرب اكتمالها فتتفوق البنات فى لعبة نط الحبل ويتمكن الأولاد من أداء الدحرجات، وعند اكتمال السنة السابعة يستطيع الطفل أن يتقن المسك والرمى وضرب الكرة.

والنجاح والتحسين فى أداء المهارات الحركية فى هذه المرحلة العمرية يسهم فى نمو الإحساس بالكفاءة والثقة بالذات الجسمية، يزيد من درجة القبول الاجتماعى للطفل.

دراسة سترينج (Strang) :

أوضح سترينج أن درجة نجاح الطفل فى النشاط الحركى أو اللعب المعطى له يعتمد على عدد من العوامل المتنوعة والتى يمكن تلخيصها فيما يلى:

- النضج البدنى.
- طبيعة شخصية ومستوى ثقته بنفسه.
- استشارة الأطفال الآخرين له.
- الممارسة للنشاط.
- النجاح والفشل فى الأداء.
- التأثير البيئى نحو تعلم نشاط حركى بذاته.
- التأثيرات الثقافية كالعادة والتقاليد.

ولقد أظهرت دراسة إيكيرت Eckert أن أولاد عمر السادسة أكثر تقدما ونضجا فى مهارة رمى الكرة ومتابعتهما عن البنات، كما أن الأولاد يتفوقون على

البنات كذلك فى الوثب خلال سنوات هذه المرحلة، ويرجع ذلك إلى قوة الرجلين وبالتالي القدرة على الوثب ضد الجاذبية انظر الشكل التالى .

ولقد أظهرت دراسة جينكنز (Jenkins) أن البنات يتفوقن عن الأولاد فى مهارة الحجل رغم التفسيرات السابقة التى قدمها (إيكيرت) ولعل ذلك مرجعه إلى اعتبار الحجل غمط (حركى / ثقافى) ذا طابع أنثوى لارتباطه بالعاب الإناث^(١).

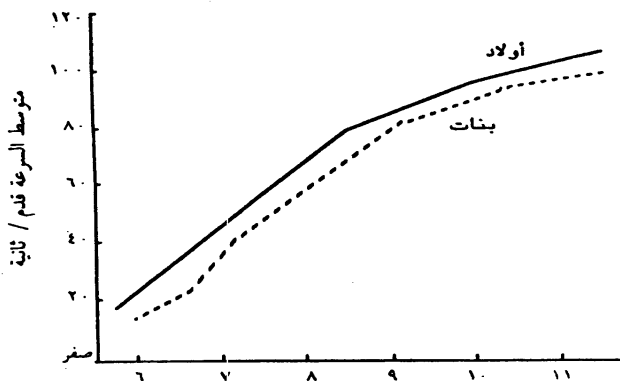
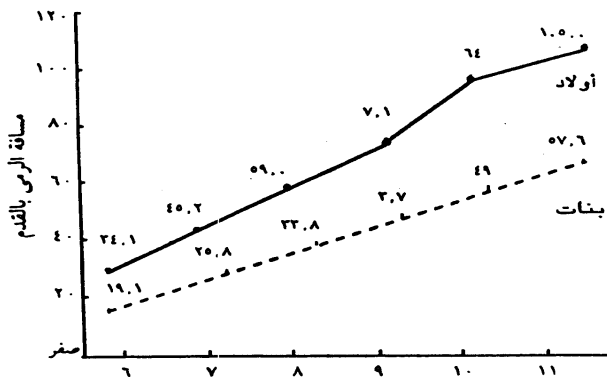
وفى دراسة قام بها كيوه (Keough) كانت النتائج مؤكدة تفوق الأولاد فى هذه المرحلة العمرية وخاصة فى سرعة العدو والمسافة المقطوعة فى الجرى والرمى على هدف وقوة القبضة، إلا أنه لم يجد اختلافات واضحة بين أطفال من ٦-٧ سنوات فيما يتعلق بالقدرة على الوثب أو الحجل، وهو يعتقد أن الأداء فى هذه المرحلة يتأثر بالجنس والعمر الزمنى.

المهارات الحركية الدقيقة:

وفىما يتعلق بالمهارة الحركية رفيعة المستوى (Fine-motor skill) أوضحت نتائج اختبار ستانفورد - بينيه لربط العقدة . أن حوالى ٣٥٪ من الأطفال ذوى الست سنوات أمكنهم ربط العقدة بنجاح، بينما وصلت النسبة إلى ٦٩٪ لدى أطفال عمر السابعة وإلى ٩٤٪ لدى أطفال عمر التاسعة، فلقد أصبح للطفل مقدرة على السيطرة والتوافق بين اليدين والكتفين والرسغين والأصابع والعينين، وذلك يمكنهم من أداء المهارات رفيعة المستوى أو الدقيقة كالرسم والتلوين وأشغال التريكو والعزف بالآلات الموسيقية.

ويصبح الطفل بعد السادسة من عمره، فى مقدوره البدء فى مهارة الكتابة (Hand Writing)، وأغلب المدارس تعلمها بطريقة التخطيط باليد (Mannscript) مع التركيز على أهمية الوضوح، بينما تؤجل مسألة سرعة الكتابة حتى يكتسب الطفل السيطرة العضلية بشكل ملائم، وطفل السادسة يستطيع كتابة اسمه بحروف واضحة بينما طفل السابعة يتمكن من كتابة الكلمات والجمل.

(١) كلعبة نط الحبل، لعبة (الأولى) فى تراثنا الفولكلورى الحركى.



مقارنة بين الأطفال (ذكور / إناث) في المرحلة الابتدائية
في مسافة الرمي، سرعة الجري

نمو الأنماط الحركية وتنشيطها

مراحل التغيرات الحركية وتنميتها:

تعتبر قضية تنشيط النمو لدى الأطفال من القضايا المهمة التي شغلت العديد من دوائر البحث النفسية والتربوية. وقد دارت مساجلات علمية عديدة حول العلاقة بين النمو والنضج والتعلم وحول مفهوم النمو والتطور والتعلم.

ومنهج البحث السيكلوجي في النمو لدى الأطفال يفترض تتبع مسارات النمو والإمكانات المتاحة لدفع هذه المسارات إلى أحسن مستوى ممكن. وهو منهج يتطلب التعرف على الأبعاد المختلفة لهذه التغيرات على المستوى النوعي والكمي في سبيل توضيح ميكانيزمات النمو وانعوامل المنشطة لها.

وعلى مستوى النمو الحركي للطفل فإننا لا يجب أن نهتم بحصائل النمو وخصائصه فقط، بل يجب أن نهتم بعمليات النمو الحركي نفسها والتعرف على أفضل ظروفها المواتية نحو تنمية التغيرات الحركية المناسبة، وذلك من خلال تساؤل منهجي افتراضي مؤداه هل يمكن للنشاط الحركي المنظم أن ينشط عمليات النمو الحركي ويدفع بها إلى المستوى الأمثل من خلال توسيع قاعدة الإدراك النفسحركي؟

ويعتقد أريكسون (Arikson) أن الطريق الأمثل لفهم النمو يكون من خلال التعرف على مبدأ الخلق والذي اشتق من نمو الكائنات الحية في الرحم. والذي يقرر أن أي كائن ينمو من خلال خطة للبناء (ground plan) وعلى ضوء هذه الخطة تظهر الأجزاء والمهارات إذا ما تم تكوينها أو تشكيلها فإنها تأخذ إطارا كليا وظيفيا، وبذلك يتمخض النمو عن خصائص وقدرات ومهارات جديدة لكل منها ووظيفة خاصة معاونة للطفل، وبالتالي يمثل النمو انتقالا مرحليا إلى نشاط وظيفي راق عما قبله.

ومن ناحية أخرى يعرف (جيزل) النضج بأنه: «مجموع المورثات الجينية التي تعمل في طور حياتي محددا ذاتيا، حيث تكمن مقاليد القرد التكوينية الخاصة»

والنضج يزود الطفل بالاساسيات اللازمة للتعلم، حيث لا ينمو الاطفال استنادا على النضج وحده بدون ممارسة أو تدريب.

وترى (ماكجرو) أن النمو الحركى ينقسم إلى وظائف (نوعية) وأخرى (مميزة) والوظائف النوعية (phylogentic Function) هى وظائف حركية عامة فى النوع الإنسانى مثل (الحبو والزحف والمسك والمشي) وهو وظائف يكون التدريب عليها قليل الفائدة (فى رأيها)، أما الوظائف المميزة للطفل (ontogenetic funstions) فتعتقد ماكجرو أن التدريب عليها يكون ضروريا مثل السباحة وركل الكرة وركوب الدراجة.

وتشير كل من مارى روبرتون، هاليفرسون (Robertson & Halverson) أن المصطلحات (التطور evolution، النمو development التعلم Learning) تحمل فى مضمونها معانى متشابهة وأن التمييز بينها ممكن فى ضوء اعتبارين:

أولهما: الوقت المستغرق لحدوث التغيير المراد دراسته وهل هو عبر أجيال... أم سنون... أم أيام؟

ثانيهما: نوع التغيير المراد دراسته وهل هو عبر الأفراد أم بين الأفراد.

أهمية تنمية التغيرات الحركية،

عندما نتناول موضوع تنمية التغيرات الحركية فإن على مدرس التربية الحركية أن يعطى اهتمامه لنوع التغيرات التى تحدث خلال اليوم أى التعلم، وأيا كان نوع التغيير فهو نتاج لعملية التفاعل بين الطفل وبيئته المحيطة به، فالتغيير لا يتم مطلقا نتيجة النضج وحده فقط، كما يظن البعض ولا حتى نتيجة عوامل البيئة فقط إنما هو نتاج تأثير وتأثر كل منهما.

ومثال لذلك... أن الطفل ليس فى وسعه أن يتعلم الرمى بقوة بدون أن يتدرب على رمى شيء ما وعلى الرغم من تدريبه على رمى شيء معين- فإن ذلك لا يجزم بالضرورة أن الطفل سوف يغير من طريقة رميه، وإنما قد يحدث أن يعدل من رمى أى شيء آخر وفقا للطريقة التى اعتاد عليها فى صغره، وفى درس



(التربية البدنية والرياضة)... قد يستجابه كليا تلك المثيرات التي تهدف إلى تعلمه؛ وذلك لأنه لم يتعرض في طفولته لخبرة الاستكشاف الحركي المتنوعة الموسعة في الرمي وأنماطه.

إن عملية التغيير تتطلب نوعا معينا من التهيئة للجهاز العصبي والحالة النفسية بالإضافة إلى الاستفادة من الخبرات السابقة، فالعملية التعليمية هي نتاج حلقة تمثل التفاعل بين الطفل وبيئته.

ولكن كيف يمكننا التعرف على حالة الطفل الداخلية التي تمكننا من إحداث الظروف البيئية (الخارجية) الملائمة للتفاعل من الحالة (الداخلية) للطفل، وهي مسألة لم تحسم بعد كما أنها فقيرة في أبحاثها العلمية.

وإذا كنا نقتنع بعدم قدرتنا في تغيير بعض الصفات الوراثية الأساسية مثل الجينات أو الغدد... أو نوع الجنس، فإن علينا أن نتوسع فيما هو متاح لنا من فرص تفاعل الطفل مع بيئته، وفي هذه الحالة فإننا نستفيد من استعدادات الطفل الراهنة كمرشد لبناء الاستعدادات المقبلة.

ويضطلع مدرس التربية الحركية بمسئولية كبيرة في التنمية والارتقاء بالجوانب الحركية للطفل، وعلى الرغم من دوره الفعال في إثراء الجوانب السلوكية الأخرى من معرفية وإدراكية ووجدانية فإن تنمية الجانب الحركي تحتل أهمية خاصة بالنسبة لدوره، ومن ثم يجب أن يعرف مدرس التربية الحركية كيف ينمي إمكانيات الجهاز الحركي، وكيف يتمكن من تفسير الحركة، وكيف يتعلم الطفل الحركة بالإضافة إلى الإلمام بنظريات التعلم الحركي ومباحثه.

وتناول موضوع تطوير أو تنمية الخبرات والإمكانيات الحركية للطفل محدود بما هو متاح لنا من نتائج الأبحاث العلمية والتي لسوء الحظ لم تستوف كل جوانبها، فعلى سبيل المثال لم تحدد بعد المراحل العليا للنمو الحركي كما فعل بياجيه (Piaget) فيما يتعلق بالجوانب المعرفية العقلية، كما أن الإطار المرجعي للمشتغلين بالحركة والتنمية الحركية كان يفتقد التقسيم الرئيسي (Taxonomy) للمجال الحركي اللهم عدد من التصنيفات، أو على سبيل المثال محاولات

للتصنيف كالتى اقترحها (فيتس أو كداتى أو هارو) والتى لا تقابل بنفس القوة والموضوعية تلك التصنيفات التى اقترحها (بلوم أو كراتهول أو جانيه) فى المجال المعرفى .

النمو الحركى من وجهة نظر طريقة المكون، (Component Approach)؛

توضح روبرتون (Robertson) أن النمو الحركى للمكونات المختلفة لا ينمو بنفس المعدل، فمهارة الرمى قد يحدث أن تنمو بسرعة لدى أحد الأطفال وخاصة فى حركة الجذع، بينما نمتها فى طفل آخر تنمو بسرعة خاصة فى حركة الرجلين، وقد يكون النمو بطيئاً فى الذراعين، لذلك كان من الأفضل أن نميز (نمط النمو الحركى) بدراسة مكون كل حركة خلال الواجبات التى تؤديها فى غضون فترة زمنية معينة .

وتؤكد روبرتون، هلفرسون (Robertson & Galverson) وآخرون أن هذا الأسلوب - (طريقة المكون) - تفيد المدرس فى ملاحظة حركة الطفل والتغيرات التى تحدث فيها . والمعلومات التالية التى سوف نستعرضها هى نتائج بحثين طويلين للباحثين روبرتون، هلفرسون مدعمان بنتائج عدد كبير من البحوث والدراسات السابقة معتمدة بشكل أساسى على طريقة المكون الذى قد يشمل حركة الرجل أو منطقة الحوض .

أولاً، الحركة الانتقالية،

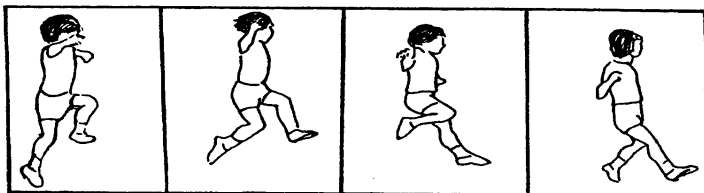
١ - نمو الحركة الانتقالية (فى القدمين):

إن المدخل الطبيعى للتنمية الحركية يبدأ من الانتقال الحركى، والذى يعد أحد الجوانب الأساسية المهمة فى حياة الطفل، والانتقال معناه التحرك أو النقل من مكان لآخر . وأغلب الناس تعتقد أن الانتقال يكون فقط من خلال القدمين، إلا أن هناك أشكالاً مختلفة من الانتقال الحركى مثل: الدحرجة، الزحف، التسلق وبذلك يمكن القول أن هناك اتجاهين لتنمية الانتقال الحركى: نمط الحركة الانتقالية للقدمين، ونمط الحركة الانتقالية للجسم وعلاقتها بمركز الثقل .

نمط الحركة الانتقالية للقدمين:

(1) أنماط عمل القدم الواحدة Single - Task Patterns

يلاحظ نمط عمل القدم الواحدة من العناصر المشتركة في عديد من الواجبات الانتقالية للقدمين مثل الجرى - أو الجرى مع فترة الطيران الطويلة - أو الهرولة، - أو الوثبة، وهي تعتمد على تبديل العمل قدم لأخرى. انظر الشكل التالي:



أما الانتقال عن طريق (الحجل) فهو انتقال من مكان لآخر باستخدام نفس القدم الواحدة، ويعتبر هذا النوع من المهارات الحركية الصعبة وقلما يظهر قبل الفترة من ٣-٤ سنوات ويؤديها الطفل في هذه الفترة العمرية على (القدم المفضلة) ولفترة قصيرة.

ويجب أن يؤدي هذا النمط الانتقالي بنوعيه وبطريقة انسيابية مع امتصاص لصدمة الهبوط على الأرض، كما يتطلب قدرًا مناسبًا من القوة والالتزان والتوقيت.

وهناك نوع آخر من الانتقال الحركي يظهر مبكرًا لدى الأطفال لا يستخدم تبادل القدمين بل يستخدم القدمين معًا مثل الوثب الارتدادى بالقدمين، وهي حركات ارتدادية متكررة قد تكون في نفس المكان أو عن طريق التنقل لمسافة، وعندما يكتشف الطفل قدرته على أداء هذه المهارة. يعمد إلى أدائها من فوق صندوق أو كرسي منخفض الارتفاع، وكثيرًا ما تؤدي هذه المهارة من خلال التحرك حول نفسه.

ومع ذلك تعتبر مهارة الوثب بالقدمين مهارة معقدة، وعندما يختل وضع الطفل الاتزانى يحدث أن يحرك الطفل أحد قدميه للأمام ليتجنب السقوط وعندها الميل للأمام يتطلب الأمر أن يأخذ الطفل خطوة أطول.

وعند أداء الطفل لحركة الوثب العريض (الوثب أماما) من الثبات، أو من ارتفاع منخفض يحدث وبطريقة آلية أن ينقل الثقل على أحد القدمين، وعندما يرغب الطفل في زيادة المسافة وتحقيق أفضل مستوى سواء أفقيا أو رأسيا فيحدث أن يجرى أو على الأقل يأخذ خطوة قبل أداء المهارة.

ونادرا ما يحاول الطفل الوثب لأعلى بالقدمين رغم أنه في مقدوره أن يفعل ذلك ولكن المسافة قصيرة حيث يكون الجسم مفرودا، ومثال ذلك عندما يحاول الطفل (٢-٣) سنوات الوثب عاليا ليتابع برأسه البالون التي يرميها عاليا في الهواء وهي من الطرق المفيدة لتنمية هذه المهارة في هذه السن وإلا فإنه نادرا ما يؤديها بدون دافع قوى.

ربط الأنماط الانتقالية الوحيدة:

بشكل عام يحدث ربط لاثنتين من الواجبات الحركية يمكن ملاحظته خلال النمو المبكر للطفل مثل (الجرى والقفز فوق عوائق بسيطة أو لمسافة قصيرة) أو (المشى والقفز معا) وكل منها تتضمن عمل قدم مفردة لكل قدم إلا أن كل قدم تؤدي شيئا مختلفا.

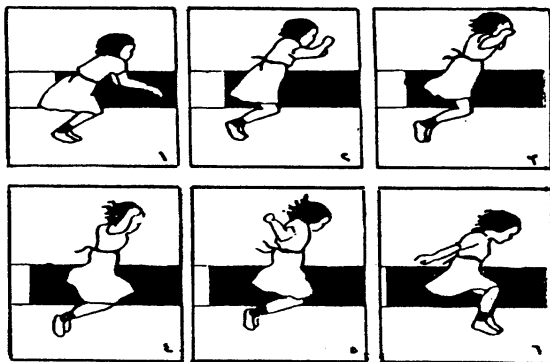
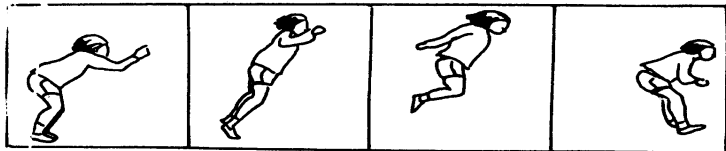
(ب) أنماط عمل مزدوجة:

يعتبر التزحلق مزيجا من المشى والحجل إلا أن الأمر يتطلب أن تؤدي كل قدم تلك العمليتين قبل نقل الوزن للقدم الأخرى، كما أن الخطوة تكون أطول من الحجل، وأطفال سن الرابعة في مقدورهم أداء هذه المهارة بإيقاع غير منتظم، بينما أغلب أطفال السابعة يؤدونها بإيقاعات معقولة.

تعاون الرجلين والذراعين:

والاتجاه الثانى فى النمو الانتقالي هو نقل أو تحويل القوة من الأرجل فقط إلى الأرجل والذراعين معا، وفى الواجب الانتقالي المبكر يبدو الجسم وكأن جزءين

فقط - فى الغالب - هما اللذان يتحركان فى الجزء الأسفل من الجسم وقليلًا فى الجزء العلوى من الجسم، ويحتفظ الطفل بذراعية جانبيا عاليا لمواجهة أى طاردة يتعرض لها.

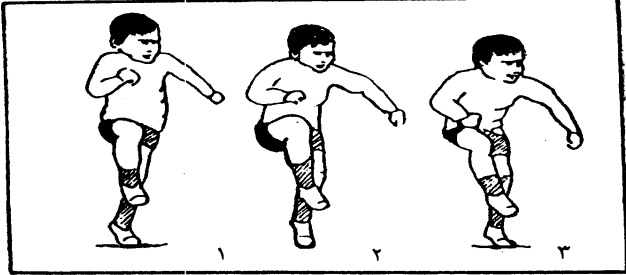


ويلاحظ أن الطفل فى المراحل الأولى من تعلم الوثب أو القفز يعتمد إلى تحريك الذراعين فى اتجاه عكسى للانتقال. وعندما تبدأ الذراعان فى العمل مع الرجلين فى إنتاج القوة فإن الذراعين عادة ما يتحركان معا للخارج أو للأمام ولأعلى فى مستوى متوسط.



نمو الحجل One foot Hopping

لقد تعرض كل من الاتجاهين السابقين لدراسة الحجل أثناء عملية التنمية الحركية للطفل، والحجل مهارة حركية انتقالية تعتمد على المزاوجة بين الرجلين والذراعين، والحجل يتطلب استخدام نفس القدم لقذف الجسم فى الهواء والهبوط، والطفل عادة ما يحجم عن استخدام هذه المهارة حتى لو تمكن من إنجازها بنجاح، وهو عادة ما يستخدم القدم المفضلة فى أداء الحجل وتنادرا ما يستخدم القدم الأخرى إلا فى وجود حافز قوى كالتحدى وتأكيد التفوق عادة ما يتطلب ذلك تركيبة من أشكال حركية أخرى.



تطور عمل الرجلين والذراعين فى الحجل

من خلال هذه الدراسة تم تمييز وتحديد أربع مراحل لعمل الرجلين وثلاث مراحل لعمل الذراعين فى الحجل يمكن تلخيصها فيما يلى:

المرحلة الأولى:

(الرجلان): فى المحاولات الأولية فى أداء الحجل حاول الطفل أن يدفع نفسه عاليا عن الأرض بتحريك الرجلين الأخرى لأعلى بأقصى ما يستطيع، فى نفس الوقت فرد مفصل الفخذ والركبة والقدم لنقل ثقل الجسم على أصابع القدم. انظر الشكل.

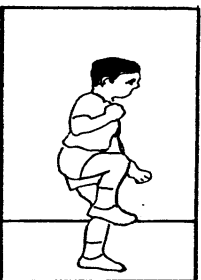
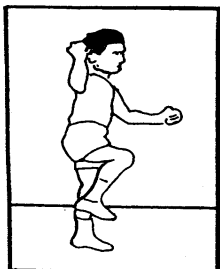


(الذراعان): عند محاولات الحجل الأولى تكون الذراعان مرفوعتين لأعلى للجانب، ثم يحرك الطفل الذراعين استجابة التغير في أوضاع الاتزان غير المستقر.

المرحلة الثانية:

(الرجلان): في هذه المرحلة يبدأ الجسم في الهبوط حيث يثنى الطفل الركبتين قليلا وكذلك مفصل الفخذ والعقب، كما ينقل وزنه للأمام للمحافظة على وضع الاتزان مما يؤدي إلى دوران الجسم حول عظم الأصبع الكبير في القدم، أما الرجل الحرة (المساعدة) فلإنها تثبت عاليا أمام الجسم وتتحرك قليلا خلال الحجل، وقد لاحظ سفيلدت (Seefeldt) أن وضع الرجل الحرة يكون في وضع

مثالي لاستقبال وزن الجسم في حالة فقدان الاتزان، انظر الشكل.



(الذراعان): ترتفع الذراعان لأعلى ولكن في مستوى أقل من المرحلة السابقة، إلا أنها تحتفظ بوظيفتها في المحافظة على الاتزان أثناء الارتقاء، ويبدأ إيقاع حركة ارتفاع الذراعين لأعلى مع امتداد الرجل التي تقوم بالحجل في الطيران والهبوط. انظر الشكل.



المرحلة الرابعة:

(الرجلان): يحدث فى هذه المرحلة أن يزيد الطفل من مدى مرجحة الرجل مع عدم الاحتفاظ بها فترة طويلة أمام الرجل التى تنوى الحجل، والمنظور الجانبي للحركة يوضح أن الرجل الحرة تتحرك خلف رجل الحجل فى مرحلة الطيران، بينما تكون أمامها مرحلة الارتقاء فتمرّج الرجل للأمام ولأعلى، بينما رجل الحجل تدور النتوء الداخلى للإصبع الكبير للقدم، وتقود الرجل الحرة حركة الحجل لأعلى وتزايد معدلات السرعة ومدى الحركة بالمقارنة بالمرحلة السابقة.

ملاحظة التقدم فى تعليم الحجل،

من أهم واجبات المدرس فى فترة تعلم المهارات الحركية أن يلاحظ - وبشكل (مقنن) ما أمكن - تقدم الطفل فى أداء الحركة الأساسية والتغيرات الرئيسية التى أوضحها وحددها البحث العلمى، وبالنسبة للحجل يجب على المدرس أن يلاحظ محاولات الطفل الصغير للحجل فى المكان، وذلك بإتاحة الفرص الملائمة لذلك فى المدارس، وهذه المحاولات البدائية إنما هى محاولة من الصغير لحفظ جسمه الملائم بالنسبة للمكان، ومحاولة الطفل الصغير أن يدفع بجسمه ضد الجاذبية من الأمور الصعبة عليه وبخاصة إذا اعتمد على قدم واحدة، ولذلك نلاحظ الانسحاب الخاطف عند الحجل فى المكان، وإذا ما اعترضته بعض الصعوبات فإن الأداء يكون أفضل إذا ما حاول الحجل أماما؛ وذلك بتسهيل مهمة الرجلين عن طريق نقل وزن جسمه خارج قاعدة الاتزان، وبذلك يستعين بالجاذبية فى مساعدته على الدفع، والأمر يتطلب التشجيع والتعزيز من المدرس خلال المراحل الحاسمة للواجبات الحركية.

٢- الانتقال الحركى لأجزاء الجسم الأخرى (الدحرجة):

وعلى الرغم من تعدد وتنوع حركات القدم الانتقالية والتى غالبا ما تستغرق وقت الطفل منهمكا فى أدائها، إلا أن الدحرجة من أكثر الحركات شيوعا لدى الاطفال، فهى تستخدم بشكل متكرر مع بقية الأنشطة الحركية التى تستخدم انتقال

القدم، كما أن مقدرة الطفل على نقل وزنه بسلاسة من الجرى أو الوثب إلى الدرجة يمثل إنجازا يبعث على الرضا بالإضافة إلى أنه عامل أمان مهم .

والطفل قد يتدرج للجانب، أو للخلف، أو للأمام، أو فى شكل قطرى فى وضع مستقيم أو لولوى . وقد تفقد الحركة أجزاء مختلفة من الجسم كالكتف، الفخذ، اليدين، الركبتين .

ولاعتبارات حركية ونفسية كثيرة يعتبر أسهل أنواع الدرجة هو الدرجة الجانبية والجسم مفروود (من وضع الرقود)، وهذه الحركة بالذات تعتبر طوراً حركياً لدى الطفل الرضيع كما سبق وذكرنا فى مراحل النمو الحركى .

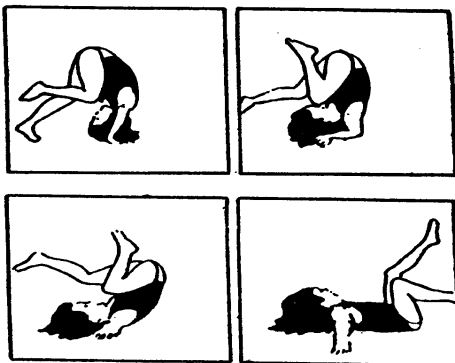
والدرجة الأمامية تمثل تحدياً للطفل الذى لا يتمكن بسهولة من أداها، ومع تطور عمر الطفل أو من خلال الاكتشاف الذاتى فإن الطفل يحبو على الركبتين ويضع رأسه على الأرض أو قد يضع اليدين، ثم يعمد إلى فرد الركبتين منتظراً أن تتم الدرجة، وفى محاولاته الأولىة للاتجاه للأمام يضع الطفل رأسه على المرتبة بدون استخدام للذراعين نهائياً، فإذا ما وضعت السدان فقد تؤدي مساعدة بسيطة للدرجة، وفى هذه الحالة قد يدفع جانباً بقوة أكثر من الجانب الآخر، وقد ينتهى به الأمر إلى السقوط على الجانب العكسى الأقوى .

ولقد أظهرت الدراسات تمييزاً لثلاث مراحل فى نمو التغيرات الحركية للدرجة يمكن استعراضها من خلال طريقة المكون (نمو حركة الذراعين - نمو حركة الرأس والجذع - نمو حركة الرجلين).

- المرحلة الأولى:

(الذراعان): فى مراحل الأداء الأولىة يضع الطفل اليدين على الأرض بطرق مختلفة، فقد تتجه الأصابع للأمام والمرفقان ملاصقان للجانب... وأحياناً تشير الأصابع لمنتصف الجسم ويكونا المرفقين للخارج، وعادة ما تكون زاوية المرفق أقل من (٩٠) درجة، وقد لا يستطيع الطفل أن يحمل وزن جسمه بالتعادل فينهار على أحد الجانبين، وأثناء الدوران فإن اليدين تبقيان خلف الرأس حتى يتم سحبهما فى

الحركة الامامية للجسم (الرأس والجذع): عندما يلمس منتصف الظهر سطح الأرض فإن الرأس وأعلى الظهر يبقيان غالبا قريبين، أو بعيدين تماما عن سطح الأرض حتى عندما يتصل أعلى الظهر بالأرض.



(الرجلان): فى المرحلة الاولى يؤدى الطفل الدرجة بامتداد الركبتين برفع الفخذين أماما عاليا، وعندما يصل الجسم إلى نقطة اختلال الاتزان فإن أصابع القدمين تجذب من الأرض وتكون الركبتان شبه ممتدة والفخذان - (مفصل الفخذ) - منشئين، وعادة ما تقود رجل واحدة عملية الارتقاء عن سطح الأرض، وعلى المدرس أن يلاحظ فى هذه المرحلة أن زاوية مفصل الفخذ تصل تقريبا حوالى (١٢٠) درجة، وغالبا ما تظل كذلك خلال الدوران؛ فعادة ما ينهى الطفل الحركة جالسا أو راقدا. انظر الشكل.

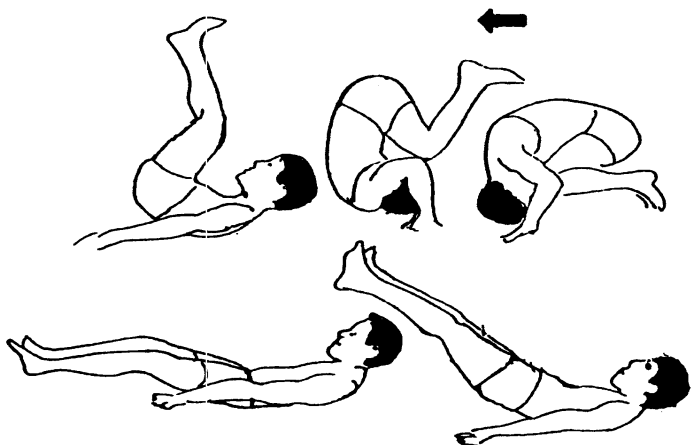
- المرحلة الثانية:

(الذراعان): فى هذه المرحلة يستخدم الطفل كفيه وذراعيه بطريقة غير فعالة لاستقبال وزن الجسم فى بداية الدرجة، كما يمكنه تثبيت وزنه ضد الجاذبية ولكن الثقل يظل جزئيا موزعا على الرأس كما هو على الذراعين.



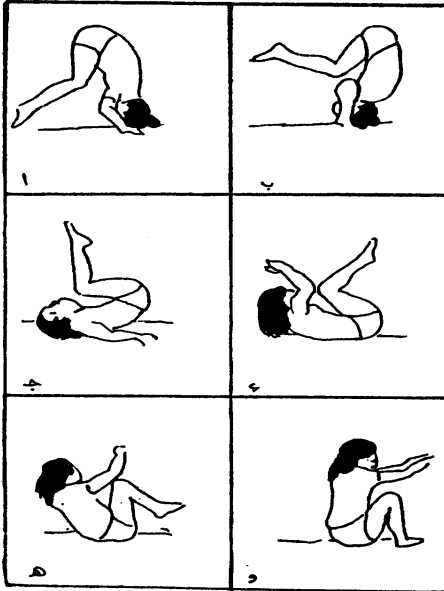
(الرأس والجذع): تلمس الرأس الأرض ثم أعلى الجذع ثم الجزء السفلى الذى يلامس الأرض أقرب من المرحلة السابقة وأسرع منها، ويستمر الجسم فى الدحرجة فيما يشبه وضع الدمج. انظر الشكل.

(الرجلان): وعمل الرجلين فى هذه المرحلة يشبه المرحلة السابقة، حيث الركبتين ممتدتين ومفصلى الفخذ مثنيان، إلا أن الركبتين تنثنيان أكثر... وتستمر الدحرجة والجسم فى هذا الشكل، وعلى المدرس أن يلاحظ خلال الحصص المبكرة للدحرجة أن الركبتين والمقعدة تحتفظ بوضعيهما حين لمس منتصف الظهر لسطح الأرض، وفى هذه النقطة يفرد الفخذ ويعود لنفس طريقة الأداء فى المرحلة الأولى للدحرجة، ومع استمرار الدحرجة ينتهى وزن الجسم فوق الأقدام.



- المرحلة الثالثة:

(الذراعان): تبدأ الذراعان والكفان الآن في استقبال الوزن عندما تبدأ الدحرجة ويسمح للرأس أن ينزلق بينهما وأن ينتقل الوزن من اليدين إلى الجزء العلوى للظهر، وقد يلمس خلف الرأس سطح الأرض بشكل مخفف.



(الرأس والجذع):

تغادر الرأس سطح الأرض توا بمجرد لمس الاكتاف لمستوى سطح الأرض، ويستمر كل من الجذع والرأس في الحركة عاليا وأماما من خلال أداء الدحرجة. انظر الشكل.

(الرجلان):

تبدأ الركبتان في الانثناء بمجرد ما يفقد الجسم اتزانه مع الاحتفاظ بهذا الشئ خلال الدحرجة، إلا أن هناك مؤشرا آخر للتغيير يحدث في هذه المرحلة، حيث يحتفظ مفصل الفخذ (المقعدة) بالثني خلال الدحرجة والتي تكتمل بنقل وزن الجسم فوق القدم.

ملاحظة التقدم في تعلم الدحرجة:

من الأمور المعروفة لدى مدرسي التربية البدنية والرياضة أن الدحرجة في الاتجاه الأمامي من الواجبات الحركية ذات الصفة التنموية الممتازة، إلا أنه قبل المحاولة لأداء الدحرجة يجب على الطفل أن ينال خبرة واقعية حقيقية في الاحتفاظ بتوازنه على اليدين ولو على الأقل بشكل سريع في مختلف الأوضاع المتنوعة، كما ينبغي على المدرس أن ينمي خبرات الطفل في استمرار أو انسياب اللف أو الدوران في بقية الواجبات الحركية التنموية الأقل صعوبة من الدحرجة الأمامية فإنه يكون مستعداً لإنجازها بقدر ملائم من التحكم ويتاح له الرضا من خبرة النجاح هذه.

وحتى بعد أن يبدأ في نقل وزن جسمه على اليدين في الواجبات الحركية المختلفة فإنه عند بداية أدائه الدحرجة الأمامية تراه يضع رأسه أولاً على سفح المرتبة! وعلى المدرس في هذه الحالة أن يجتهد في تفسير هذا المفهوم لدى الطفل وبسرعة وذلك بتعويده على أن يبادر بوضع يديه على المرتبة قبل أى شيء آخر، حيث ينقل ثقل جسمه على يديه ثم على ظهره وأن يوضح أن لمس خلف الرأس للمرتبة إنما هو أمر غير مستحب.

إن الطفل يحتاج إلى وقت بسيط للتعرف على حاله (رأساً على عقب) التي سوف يمر خلالها عند أداء هذا النوع من الدحرجة وعندما يدرك الطفل ما سوف يتوقعه فإنه يبدأ العمل وفي ذهنه استمرارية اللفة أو الدوران مما يساعده على أداء هذا (المفهوم) بعد مرحلة فقدان الاتزان.

ثانياً - حركة التناول:

رمى الأشياء:

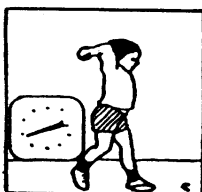
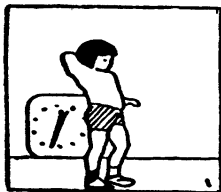
كما سبق وأوضحنا أن هناك اتجاهات في اعتبار الرمي مهارة حركية غير انتقالية، إلا أن هناك اتجاهات قويا في اعتبار مهارة الرمي (مهارة معالجة يدوية متنوعة manipulative). وبغض النظر عن التنويه لهذا الاختلاف فإن ما يهمنا في هذا المقام هو دراسة التغيرات الحركية السنمائية للرمي كنمط منابر للحركات الانتقالية

السابق تناولها، وتوضح (روبرت) هذه التغيرات من خلال بحثها غير المنشور للدكتوراه ١٩٧٥، ومن خلال تفريق أو تمييز بين تنمية الرمية القوية لليد الواحدة (من فوق الذراع) وبين الرمي بيد واحدة (بجانب الذراع) وذلك بتوضيح تطور عمل الجذع حيث يساهم الجذع في المراحل الأولى لنمو حركة الرمي بشكل سلبى ثم تتطور المساهمة إلى تحريك الجذع بفعالية ولكن فى بادئ الأمر يتحرك فقط فى اتجاه الأمام والخلف (حول المحور السهمى) ثم فى غضون تقدم عمليات النمو الحركى يتحرك بشكل دائرى (حول المحور الرأسى).

وتلخص (روبرت) التغيرات النهائية فى حركة الرمي (فوق الذراع) فى ست مراحل ثمانية ملخصها ما يلى:

(المرحلة الأولى):

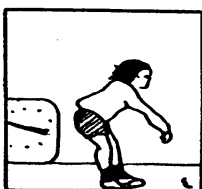
كما ذكرنا لا تتضمن المحاولات الأولى فى أداء الرمي على حركة الجذع ولكن يساهم الجذع فقط فى الثبيت ولكن الذراع هى فقط المتحركة بقدر ثابت فى شكل (فوق الذراع)



وبغرض أن الرامى (أيمن) فإن حركة الذراع للأمام أحيانا تدفع الجذع قليلا فى اتجاه الشمال بشكل لا إرادى والآن لا يوجد التواء يسبق الحركة.

(المرحلة الثانية):

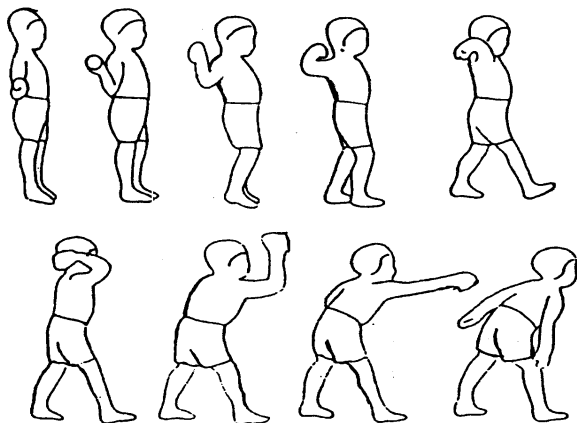
عندما يصبح أداء الذراعين أكثر قوة فإن الجذع يبدأ فى مصاحبة دفع الذراع للأمام، وذلك بواسطة إحداث ثنى الجذع



أماما فى المقعدة (مفصل الفخذ) كما يحدث فرد تمهيدى أسفل الظهر يسبق ثنى المقعدة (مفصل الفخذ).

(المرحلة الثالثة):

يحدث فى هذه المرحلة تدوير من الجذع (تمهيدا) لإخراج حركة الرمى بقوة، وتبقى الذراع هى المساهم الأول والأكبر فى إنتاج القوة ولكن الجزء السفلى من العمود الفقرى يلتوى فى اتجاه عمل القوة بطريقة لا شعورية فى سبيل زيادة المدى الذى تستطيع اليد خلال حركتها ويدور الحوض حول المحور الرأسى لمواجهة خط طيران الأداة، حيث يتابع الحوض الحركة الدائرية فى أعقاب دوران العمود الفقرى بتتابع. (من نتائج دراسة كل من ليم Leme، هاربر Harper مدعمين آراء: روبرتون، هلفرسون). انظر الشكل التالى.

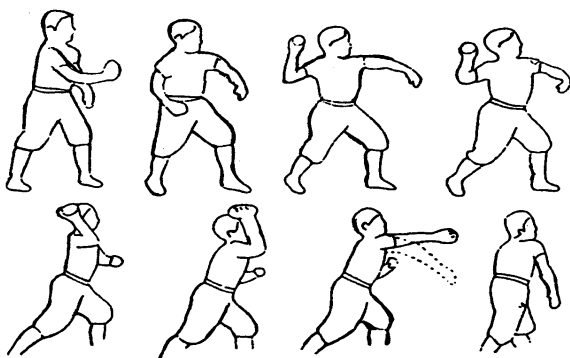


المرحلة الثالثة للرمى لطفل عمره ٥ - ٦ سنوات

(المرحلة الرابعة):

يدور العمود الفقري مع الحوض معا بعيدا عن خط الطيران المقصود في محاولة للتمهيد المناسب، ثم يدوران معا كوحدة أو كتلة واحدة للأمام، بعد أن كانا يدوران بشكل منفصل في المرحلة السابقة.

وتوضح (ليم) وتؤيدها (روبرتون) أن هذه المرحلة النمائية تظهر لدى الأولاد في المرحلة الابتدائية وعند بداية سن المراهقة لدى الفتيات انظر الأشكال التالية:



المرحلة الرابعة للرمي لطفل ست سنوات فأكثر

(المرحلة الخامسة):

(اختيار الحركة الجانبية للذراع) قد يختار الطفل الحركة الجانبية للذراع بحيث يتم التدوير لكتلة واحدة، حيث مرحلة يسبق فيها الحوض الجزء العلوى من العمود الفقري في المبادرة بالتدوير أماما، وفي هذه اللحظة فإن الجزء العلوى من العمود



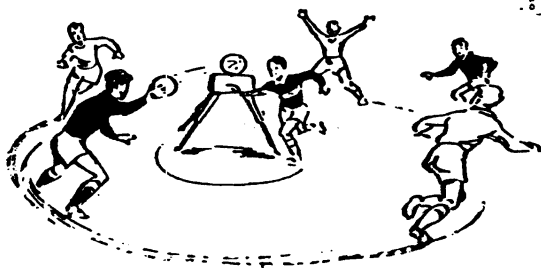
الفقرى يظل بعيدا وخاصة فى الرمى إلا أن. (اختيار حركة الرمى فوق الذراع) فى هذه الحركة وكما سبق وناقشنا بقية المراحل تؤدى حركة الرمى من فوق الذراع بحيث يثبت العضد بشكل أفقى فى مستوى الكتف، بهدف جعل اليد تتحرك للأمام، كما أن الذراع العالية تتيح مجالا بعيدا عن جذع الطفل مما يجعل الجذع ينثنى للجانب الآخر (الذراع الحرة) ويكون الثنى بحوالى (٤٥) درجة من الرأس.



يعد الرمى على هدف واجبا متقدما

(المرحلة السادسة):

تؤدى المهارة بشكل جيد، متقدم حيث الانسياب والتوافق فى كل أجزائها، فالخوض يقود الحركة للأمام قبل ثنى العمود الفقرى للجانب مما يتيح تدوير الذراع بطريقة متميزة.



ملاحظة التقدم في تعلم الرمي:

يجب ملاحظة الارتباط الوثيق بين الحركة القوية للذراع وحركة التدوير مع الجذع، ولذا يجب على المدرس ملاحظة نمو حركة الجذع في مجموع مهارات الرمي وأساليبه، وأن يعتمد إلى تنبيه الطفل إلى مفهوم الحركة التمهيدية ولو من خلال مثير حشركي، كأن يمسك جانبي الطفل بيديه ويلفه للخلف ثم يعيده للأمام.

وإذا كان الطور النمائي للطفل لا يسمح بإدراك حركة التدوير في الجذع فيجب على المدرس أن يحاول إكسابه هذا الإحساس من خلال تدوير الرأس وتثبيت القدمين، وفي هذه الحالة يحافظ الطفل على حركة الكتفين بمصاحبة الرأس بشكل غير شعوري بحيث ينهض تدوير الرأس في مقابل الهدف، وقد اقترحت هذه الطريقة الباحثة هيلفرسون انظر الشكل التالي:

ويجب أن يدرك المدرس أن بعض الأطفال لا تتمكن من تثبيت الرأس في الوقت الذي يمتد فيه التدوير إلى القدمين، حيث لا يستطيع هؤلاء الأطفال تدوير أجسامهم بدون الخطو الدائري لتبقى أقدامهم في نفس الخط مع الجذع، ومع أن الرمي من فوق الذراع يأتي بشكل طبيعي إلا أن تشجيع المدرس يشكل عاملاً مساعداً في هذا الجزء من المهارة.



مدخل النمو المتكامل (لطفل ما قبل المدرسة)

تتفاوت القدرات الكامنة والاستعدادات الطبيعية بين طفل وآخر، وهي قدرات واستعدادات تحتاج إلى العناية والرعاية في البيت والمدرسة والمجتمع لكي تنطلق وتؤتي ثمارها.

ويتوقع أن لكل طفل أسلوبه الخاص في النمو، ولكل مظهر من مظاهر النمو مواعيد خاصة متظمة تصدق في العدد الأكبر من الاطفال وإن كان هناك فئة يتميزون بالنضج المبكر مقابل فئة أخرى يتميزون بالنضج المتأخر.

ودرستنا لأساليب النمو وقواعده تفيد القائمين على تربية الطفل في البيت والمدرسة والمجتمع، وتساعد في الإجابة عن كل التساؤلات التي تحيرنا، كما تساعدنا على مواجهة مشكلاتهم بهدوء والتحلى بالصبر، وكل ذلك يحقق سعادة الاطفال وضمان النمو المتكامل.

إن هناك مراحل نمو تميز سلوك الطفل وتطوره، فهو يتعلم الجلوس قبل أن يتعلم الوقوف، ويتعلم الوقوف قبل أن يتعلم المشي، ويتعلم النطق قبل أن يتعلم القراءة.

وقد يمر أحد الاطفال بهذه المراحل بصورة أسرع أو أبطأ من سواء. ولكن لا بد له في كل الأحوال من المرور بالمراحل جميعا، وشغلا عن ذلك، فإننا لا نستطيع أن نبدأ تعليم الطفل مهارة حركية أو خبرة جديدة قبل أن يصل إلى النضج الذي يجعله قادرا على تعلمها.

ويختلف الاطفال فيما بينهم في معدل النمو وسرعته، متأثرين في ذلك بعوامل وراثية وأخرى بيئية، فليبيئة والمواقف التي نهيشها للطفل أثر عظيم في نموه وتعلمه باعتبار أنها تهىء له الفرصة الملائمة، فإذا لم تقدم إليه هذه الفرصة بقيت قدراته واستعداداته كامنة، بل إن البيئة غير الملائمة قد تبطئ من قدراته الطبيعية على النمو.

ولا يعتبر العمر الزمني وحده مقياساً لنمو الطفل، ذلك أن الطفلين المتساويين في العمر الزمني قد يتباينا في الوزن أو الطول أو في القدرة الحركية أو العقلية ولذلك توجد أنواع متعددة للأعمار لوصف نمو الطفل، وغالباً ما يكون نمو هذه الأعمار متماثلاً في التقدم أو التأخير. فالطفل وحدة متكاملة، فإذا كان سريع النمو في جانب ما، يتوقع أن يكون سريع النمو في الجوانب الأخرى، وإذا كان بطيء النمو في ناحية ما، يتوقع أن يكون بطيء النمو في النواحي الأخرى.

إن جوانب النمو جميعاً كل لا يتجزأ، فإذا درسنا النمو الجسمي أو العقلي أو الانفعالي والاجتماعي كلا على حدة. فما نفعل ذلك إلا تسهيلاً للدراسة، ونحاول هنا أن نقدم الخصائص العامة لنمو طفل ما قبل المدرسة من حيث النمو، (التطور)، البدني والحركي والنمو المعرفي والاجتماعي والانفعالي، ثم كيف يمكن للمربي الاستفادة من معرفة هذه الخصائص في تقديم الأنشطة التطبيقية لتوفير أفضل العوامل المساعدة على تحقيق النمو المتكامل للطفل من خلال الممارسة للأنشطة البدنية والحركية.



خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدني والحركي	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* الحاجة إلى النشاط والحركة	* يخصص وقتاً يومياً لممارسة النشاط الحركي المنظم لفترة ٢٠ - ٣٠ دقيقة . * توفير الفرصة لبذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال وقت الممارسة .
* تناقص معدل سرعة النمو	* الاهتمام بالأنشطة التي تكسب الطفل زيادة الوعي بالجسم مثل: التعرف على أجزاء الجسم، حمل الأشياء، الأنشطة الانتقالية (المشي - الجري، الوثب، الحجل... إلخ).
* زيادة النسبة المئوية لكتلة العضلة، مقابل نقص نسبة الدهن بالجسم	* الاهتمام بالأنشطة التي تساعد على تطوير كل من الرشاقة (الجري في اتجاهات مختلفة - الجري الزجراجي) والمرونة (حركة مفاصل الجسم في مدى واسع).
* يظل مركز ثقل الجسم مرتفعاً	* الاهتمام بالأنشطة التي تحسن التوازن مثل: الدحرجة - القفز (الخط) - الخط على قدم واحدة (الحجل) - الوثب من قدم لأخرى أثناء تحريك الجسم للأمام.
* توجه الطاقة نحو سيطرة الطفل على التحكم في الجسم، بينما تكون أقل بالنسبة للتحكم في الأشياء التي يتعامل معها.	* الاهتمام بتقديم الأنشطة دون استخدام أدوات . * التركيز على الأنشطة الانتقالية مثل: الألعاب - الجمباز - الرقص الإيقاعي.

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) البدني والحركي
<ul style="list-style-type: none"> * يتعب الطفل بسهولة، ويحتاج إلى فترات قليلة من الراحة لاستعادة طاقته للعب والنشاط. * تجنب إعطاء واجبات حركية تتطلب النشاط المستمر لفترة طويلة. * يجب أن تتخلل فترات النشاط الزائد فترات تتميز بالنشاط الخفيف. 	<ul style="list-style-type: none"> * ضعف التحمل العضلي
<ul style="list-style-type: none"> * أداء المهارات (الحركات) الانتقالية على نحو أسهل من مهارات التناول اليدوي. * يوجه الاهتمام أكثر نحو الأنشطة التي تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة مقابل قلة الأنشطة التي لا تتطلب التعامل اليدوي أو التناول اليدوي. 	<ul style="list-style-type: none"> * أداء المهارات الحركية التي تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة على نحو أسهل كثيراً من المهارات الحركية الدقيقة.
<ul style="list-style-type: none"> * يستخدم الجري بأشكاله المتعددة مع الطفل، ومن ذلك على سبيل المثال: الجري والوقوف تبعاً للإشارة، الجري مع تغيير الاتجاهات، الجري البطيء مع تزايد السرعة، الجري للجانب والجري للخلف - الجري بين عوائق، وتعتبر ألعاب المسافة من الأنشطة المحببة. 	<ul style="list-style-type: none"> * معظم الأطفال يستطيعون الجري على نحو جيد.
<ul style="list-style-type: none"> * إتاحة الفرصة لاكتساب وممارسة الأنشطة الانتقالية مثل الدرجات، الوثب، الحجل، الانزلاق، التزحلق. 	<ul style="list-style-type: none"> * ما زال الطفل في مرحلة اكتساب حركات الانتقال.



«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

«تطبيقات والأنشطة المقترحة»	«خصائص النمو (التطور) البدني والحركي»
<ul style="list-style-type: none"> * يتيح للطفل فرصة أكبر ووقتاً أكثر لأداء الحركات الانتقالية مقابل اهتمام أقل بمهارات التناول اليدوي. * يراعى عند استخدام مهارات التناول اليدوي ما يلي: - استخدام الكرات الصغيرة لحركات الرمي. - استخدام مضرب كبير لضرب كرة ثابتة. - استخدام كرات كبيرة لاكتساب مهارات الاستقبال (استلام الكرات) - تنطيط الكرة. - استخدام الذرات الكبيرة على سطح مستوٍ مثل الأرض أو الحائط. 	<ul style="list-style-type: none"> * بداية مسك الأشياء. - يستطيع أداء الرمي أو ضرب الأشياء ببعض الكفاءة. - يستطيع مسك واستقبال الكرة بصعوبة. - صعوبة المحاور بالكرة.
<ul style="list-style-type: none"> * يقدم للأطفال ذوى المهارة العالية واجبات حركية إضافية لاستثارة التحدى. * يقدم للأطفال ل ذوى المهارة المنخفضة التشجيع دور الضغط عليهم. 	<ul style="list-style-type: none"> * تباين كبير فى أداء الطفل للمهارات، يلاحظ أنه متفوقاً فى أداء مهارة حركية، بينما يجد صعوبة كبيرة فى أداء مهارة أخرى.

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفي	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* قصر مدى الانتباه.	* يفضل التنوع والتغيير لنوع الأنشطة والواجبات (المهام) التي يؤديها الطفل. * يراعى أن تكون فترة الممارسة للنشاط قصيرة بصفة عامة. * أهمية تذكير الطفل بالواجبات المطلوب عملها.
* تباين واضح في مقدرة الطفل على التركيز.	* يصعب على الطفل العمل في نشاط بمفرده لفترة طويلة. * يتميز الطفل بسرعة النسيان في بعض الأحيان، وقد يتعرض نتيجة لذلك إلى حدوث بعض الإصابات أثناء الممارسة. * أهمية تذكير الطفل بالواجبات وإجراءات الأمن والسلامة.
* تكرار المهارات يمثل مصدرا للاستمتاع.	* إتاحة الفرصة لتكرار الطفل للمهارات التي يجيد أداءها. * توفير فرص تكرار الأنشطة المحببة للطفل.
* زيادة حاجة الطفل إلى الاندماج النشط في الواجبات (المهام) الأنشطة التي يؤديها.	* تنوع الأدوات التي تستخدم في اللعب والنشاط الحركي للطفل. - يراعى أن يكون الطفل نشطا كلما أمكن في المشاركة مع الأداة أو الألعاب التي يشارك فيها.

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٥ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفي	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* يستمتع الطفل بالأنشطة الموسيقية والإيقاعية	* إتاحة الفرصة للطفل لممارسة الأنشطة الإيقاعية مع استخدام الآلات الموسيقية المناسبة لهذا النوع من الأنشطة الإيقاعية.
* يحب الطفل ممارسة التخيل والتمثيل.	* إتاحة الفرصة لممارسة الطبيعة التعبيرية للرقص. * يراعى أن تتضمن أنشطة الطفل: التخيل، الابتكار، التمثيل.
* عدم إظهار الخوف.	* توجيه الطفل للعمل في حدود قدرته. * أهمية أن يتعلم الطفل قواعد الأمن وإجراءات الوقاية من الإصابة المتوقعة أثناء الممارسة.
* زيادة الرغبة في التعلم.	* يستمتع الطفل بحل المشكلات واكتشافها. * مساعدة الطفل على اكتساب المفاهيم المرتبطة بالحركة: - مفاهيم الجسم، ماذا يفعل الجسم؟ - مفاهيم الجهد، ما محتوى ونوعية الحركة؟ - مفاهيم المجال، ما يحدث للحركة؟ - مفاهيم العلاقات، مع من وماذا يرتبط عندما يتحرك؟

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
 لطفل عمره ٥ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) الاجتماعي الانفعالي
<ul style="list-style-type: none"> * نظرا لأن الطفل يجد صعوبة في التعاون مع أقرانه، يفضل أن يخطط النشاط بحيث يعمل بمفرده. . وتخصص فترات قصيرة للعمل مع أقرانه (زملائه). * صعوبة تحديد أهداف للعب الجماعي (الفريق) نظرا لأن الطفل لا يكون دائما في حالة نشاط ومشاركة في اللعب. * تعتبر أنشطة المسابقات (الجرى) وألعاب المسابقة مناسبة. 	<ul style="list-style-type: none"> * التمرکز الزائد للطفل نحو نفسه.
<ul style="list-style-type: none"> * يراعى تقديم خبرات حركية للطفل تتميز بالتحدي، وتحقق النجاح. * يقدم التشجيع للإنجازات الطفل للمهام (الواجبات) التي تطلب منه في حدود قدراته أكثر من المقارنة بالتفوق والفوز على زملائه. * الثناء والإطراء والتشجيع والتقدير للجهد الذي يبذله الطفل أثناء ممارسة النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> * يحتاج الطفل إلى الكثير من المساندة والتشجيع.
<ul style="list-style-type: none"> * تجنب إجبار الطفل على العمل مع الآخرين، وإتاحة فرص المشاركة في الأنشطة التعاونية مع الزميل تدريجيا. 	<ul style="list-style-type: none"> * يبدأ الطفل تعلم المشاركة مع الآخرين.



خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٦ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) البدني والحركي
<ul style="list-style-type: none"> * توجد فروق فردية كبيرة بين الأطفال في مقدرتهم على أداء حركات (مهارات) التناول اليابى مع الأدوات أو الأجهزة. * يستطيع معظم الأطفال أداء مهارات: الرمى، ارتداد الكرة، استقبال الكرة، ركل الكرة.. إلخ. كما يمكن للطفل ضرب الكرة بأداة (مضرب) عندما تكون الأداة ثابتة. * يراعى تنوع استخدام الأدوات المناسبة لتحسين مهارات التناول والمعالجة اليدوية. 	<ul style="list-style-type: none"> * تطور بطيء لحركات (مهارات) التناول والمعالجة اليدوية.
<ul style="list-style-type: none"> * يلاحظ أن الطفل يعاني من صعوبة أداء الأنشطة التي تتطلب السيطرة والتحكم في العضلات الصغيرة. * يفضل أن يقدم للأطفال أنشطة باستخدام الكرات الصغيرة، الأكياس، لاطاق، الحبال.. مع تشجيعهم على التحكم والسيطرة على العضلات الدقيقة. 	<ul style="list-style-type: none"> * يتميز التطور الحركي للمهارات (الحركات) الدقيقة بالبطء (حركات الرسغ أو الأصابع).
<ul style="list-style-type: none"> * نظرا لأن الفروق بين الأولاد والبنات تكون قليلة جدا في هذا العمر، فإن الأنشطة البدنية والحركية المقترحة تناسب الجنسين. * تشجيع الأطفال على بذل أقصى نشاط وخاصة في الوقت المخصص للممارسة. 	<ul style="list-style-type: none"> * عدم وجود فروق بين الجنسين الأولاد/ البنات.

«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة

لطفل عمره ٦ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) البدني والحركي
<ul style="list-style-type: none"> * تحسن قدرات الطفل على التعامل والتناول اليدوي للأشياء. * يراعى أن تتضمن الأنشطة الحركية للطفل: كيفية استقبال واستلام الكرات، والمحاورة بالكرة باستخدام اليدين أو الرجلين. 	<ul style="list-style-type: none"> * تحسن مقدرة الطفل على تركيز البصر ومتابعة الأشياء.
<ul style="list-style-type: none"> * يجب أن يحصل الطفل على أقصى كم من النشاط خلال الفترة اليومية المخصصة لهذا الغرض حوالي (٣٠ دقيقة). * يراعى أن توجه التعليمات بشكل مختصر. * يفضل أن يخصص لكل طفل أداة لممارسة النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> * يستمتع الطفل بالنشاط المستقر، مع إظهار نشاط زائد مفاجئ.
<ul style="list-style-type: none"> * يتضمن نشاط الطفل التركيز على تكرار الحركات الانتقالية مثل: الجرى، القفز، الحجل... إلخ). ويمكن تقديم هذه الأنشطة في شكل ألعاب أو حركات الجمباز. 	<ul style="list-style-type: none"> * يجب أن يستطيع الطفل أداء معظم الحركات الانتقالية بدرجة عالية من السيطرة والتمكن.
<ul style="list-style-type: none"> * الاهتمام بتكرار المهارات الحركية التي تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة، وممارسة أنواع جديدة من هذه المهارات. * يراعى أن يتضمن النشاط البدني الحركي للطفل أنشطة مثل: التوازن - انتقال الجسم في اتجاهات مختلفة ومسارات جديدة مع تنوع استخدام الأدوات والأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> * تطور المهارة والتحكم في الأنشطة الحركية التي تتطلب اشتراك العضلات الكبيرة.



«تابع» خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) البدني والحركي	التطبيقات والأنشطة المقترحة
* استمرار حاجة الطفل المستقرة إلى النشاط الزائد.	* يجب تخصيص فترة يومية لممارسة النشاط البدني الحركي المنظم لفترة ٣٠ دقيقة. * أهمية أن يتاح لكل طفل فرصة بذل أقصى كمية من الحركة والنشاط خلال الوقت المخصص للممارسة.
* الزيادة المستقرة في النمو لكل من الطول والوزن.	* تحسن في الحالة البدنية والصحية للطفل. * تحسن القوة، ومقدرة أفضل على التكيف البدني. * يراعى أن يتضمن البرنامج المزيد من التكرار للمهارات التي سبق أن اكتسبها الطفل ولكن في مواقف متنوعة جديدة.
* يظل الطرف السفلي قصيرا في علاقته بالجذع، ومع ذلك تحدث سرعة لنمو الرجلين.	* عدم استقرار الطفل في إظهار السيطرة والتوافق البدني والحركي في بعض الأوقات، بينما يستطيع السيطرة والتحكم في بعض الأوقات الأخرى. * أهمية أن يتضمن برنامج النشاط البدني الحركي للطفل الكثير من الأنشطة المساعدة للسيطرة والتحكم في الجسم وتحسين القدرة على التحكم في الأشياء.
* يكون ارتفاع مركز ثقل الجسم مقاربا للشخص الراشد.	* أهمية أن يتضمن برنامج النشاط البدني الحركي للطفل تكرار واجبات حركية بسيطة في حدود قدراته، وتتطلب التوازن الجيد. * يبدأ اكتساب الطفل مهارات وأنشطة جديدة للتوازن على الأرض أو باستخدام أجهزة.

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) المعرفي
<ul style="list-style-type: none"> * يجب أن تكون فترات الممارسة (المنظمة) قصيرة. * يراعى مدة التنوع للنشاط والواجبات الحركية. * يراعى تقديم التعليمات بإيجاز وبشكل مبسط يسهل فهمه. 	<ul style="list-style-type: none"> * ما زال مجال الانتباه لدى للطفل قصيرا.
<ul style="list-style-type: none"> * يستطيع الطفل استيعاب التعليمات ويسهل عليه فهم الواجبات المطلوبة منه. * يجب أن يشجع برنامج النشاط البدني الحركي الطفل على معرفة أسباب حدوث الأشياء، حل المشكلات، وتذكر خبرات التعلم والمهارات التي سبق اكتسابها. 	<ul style="list-style-type: none"> * تطور مقدرة الطفل على الاستدلال، ويستطيع أداء الواجبات التي ترتبط بالإجابة عن السؤالين كيف ولماذا؟
<ul style="list-style-type: none"> * يجب أن يتاح لكل طفل فرص النجاح والحصول على التشجيع وتقدير الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> * الإحباط السريع عند الفشل أو عدم تشجيع الآخرين له، ويكون لدى الطفل الرغبة الكبيرة لإسعاد الآخرين.
<ul style="list-style-type: none"> * يراعى أن تتضمن أنشطة الطفل البدنية الحركية واجبات تشجع الطفل على الابتكار والتخيل في شكل ألعاب، حركات الجمباز، أنشطة الرقص الإيقاعي... إلخ. 	<ul style="list-style-type: none"> * القدرة على التخيل، والابتكار، تمثيل الموضوعات والأحداث عقليا ونفسيا.



«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

خصائص النمو (التطور) المعرفي	التطبيقات والأنشطة المقترحة
<ul style="list-style-type: none"> * تحسن مقدرة الطفل على التذكر.. وبالرغم من ذلك قد يحدث ارتداد في التفكير. 	<ul style="list-style-type: none"> * أهمية أن يتضمن النشاط البدني الحركي للطفل مراعاة للخبرات الحركية التي سبق اكتسابها. * التركيز على تتابع الواجبات والمهارات التي سبق تعلمها. * يطلب من الطفل تذكر عوامل الأمن والسلامة.
<ul style="list-style-type: none"> * تحسن ميل الطفل، وزيادة الرغبة في النشاط الهادف. 	<ul style="list-style-type: none"> * يكون لدى الطفل رغبة كبيرة لتعلم المهارات الجديدة والسيطرة على المهارات التي سبق تعلمها. * الاهتمام بتطوير المفاهيم المرتبطة بأبعاد الحركة، وخاصة مفاهيم الجسم والمجال دون استخدام الأدوات. * الاهتمام بالأنشطة التي تتيح للطفل التعامل مع الأدوات بطرق متنوعة.
<ul style="list-style-type: none"> * تطور مفاهيم الطفل نحو الوزن، المجال. 	<ul style="list-style-type: none"> * يقدم للطفل أنشطة متنوعة تساعد الطفل على التمييز بين الأوزان (ثقيل / خفيف)، شاة السرعة (سريع / بطيء)، المستويات (عالي / منخفض) .. إلخ.
<ul style="list-style-type: none"> * تحسن استجابة الطفل للإيقاع الموسيقي. 	<ul style="list-style-type: none"> * يراعى تقديم المصاحبة الموسيقية للأنشطة الحركية الإيقاعية للطفل وذلك باستخدام أنواع متعددة من التسجيلات للأشرطة الموسيقية.

«تابع، خصائص النمو (التطور) والأنشطة المقترحة لطفل ما قبل المدرسة
لطفل عمره ٦ سنوات

التطبيقات والأنشطة المقترحة	خصائص النمو (التطور) الاجتماعي الانفعالي
<ul style="list-style-type: none"> * قد يضحك الطفل أحيانا على مواقف سخيفة لا تستدعي ذلك. * قد يدرك الطفل النقد السليبي كشيء محبب!! 	<ul style="list-style-type: none"> * عدم التضج الانفعالي.
<ul style="list-style-type: none"> * يفضل أن يؤدي النشاط (اللعب) بمفرده أو مع زميل آخر. * يراعى عدم زيادة عدد مجموعة الأطفال عند اللعب الجماعى ٣ - ٤ أطفال فقط. 	<ul style="list-style-type: none"> * تمثل فترة عمرية انتقالية تتميز بالتحول من اللعب الفردي إلى اللعب الجماعى فى نطاق محدود.
<ul style="list-style-type: none"> * يتاح للطفل فرص تكوين والاندماج فى النشاط مع الجماعات التلقائية. * يراعى ميول رغبة الطفل فى التفضيل الاجتماعى نحو التعامل مع الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> * التغيير السريع للأصدقاء.
<ul style="list-style-type: none"> * قد يسعد الطفل بالاعب مع أطفال من الجنس الآخر. * يمكن أن تتضمن الأنشطة اشتراك الجنسين (الاولاد - البنات). 	<ul style="list-style-type: none"> * توجد فروق قليلة بين الأطفال تما لنوع الجنس (أولاد/ بنات) فى تكوين الأصدقاء.
<ul style="list-style-type: none"> * يراعى الفروق الفردية فى قدرات ومهارات الأطفال عند التعامل معهم أو تصنيفهم. * يحتاج الأطفال إلى التشجيع والتقدير، كذلك يراعى تقديم التشجيع والثناء لكل طفل وفقا لقدراته. 	<ul style="list-style-type: none"> * يتعرف الطفل على أن بعض الأطفال أكثر مهارة عن الآخرين.
<ul style="list-style-type: none"> * يجب أن يكون المعلم واعيا لهذه المسئولية. * يجب أن يتاح للأطفال حرية توجيه الأسئلة وتشجيعهم على ذلك. * أهمية أن يتقبل من الطفل حدوث الأخطاء، وعدم معرفته ببعض الأشياء، وعدم الترفزة أو السخرية منه. 	<ul style="list-style-type: none"> * عادة يشعر الطفل بالاحترام المقرون بالخوف من الكبار (المعلم). ولديه قناعة كبيرة أن المعلم يعرف كل شيء.



**تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعاً لمتغير العمر**

العمر التقريبي	القدرات المختارة	النمط الحركي
<p>١٣ شهرا</p> <p>١٦ شهرا</p> <p>١٧ شهرا</p> <p>٢٠ شهرا</p> <p>٢٤ شهرا</p> <p>٢٥ شهرا</p>	<p>* الانتصاب العمودي العشوائي دون مساعدة</p> <p>* المشي للجانبين.</p> <p>* المشي للخلف.</p> <p>* المشي وصعود السلم بمساعدة.</p> <p>* المشي وصعود السلم بمفرده.</p> <p>* المشي ونزول السلم بمفرده.</p>	<p>المشي Walking</p> <p>* يتضمن المشي وضع إحدى القدمين أمام الأخرى، بينما يحتفظ بملامسة (سند) القدم للأرض</p>
<p>١٨ شهرا</p> <p>٢-٣ سنوات</p> <p>٤ - ٥ سنوات</p> <p>٥ سنوات</p>	<p>* المشي السريع (الاحتفاظ باتصال القدم بالأرض).</p> <p>* بداية الجري الحقيقي (مرحلة عدم الارتكاز أو الطيران).</p> <p>* الجري مع التنقيح والصقل.</p> <p>* زيادة سرعة الجري، الجري بشكل جيد.</p>	<p>الجرى Running</p> <p>* الجري امتداد طبيعي لأداء حركة المشي ولكن الاتصال يفقد لبعض الوقت بالأرض (مرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران)</p>
<p>١٨ شهرا</p> <p>٢٤ شهرا</p> <p>٢٨ شهرا</p> <p>٥ سنوات</p> <p>٥ سنوات</p> <p>٦ سنوات</p>	<p>* خطوة لأسفل من أشياء منخفضة.</p> <p>* الوثب لأسفل من شيء بحيث تقود الحركة قدم واحدة.</p> <p>* الوثب بالقدمين على الأرض.</p> <p>* الوثب لمسافة (الطويل) ثلاثة أقدام.</p> <p>* الوثب لأعلى (حوالي قدم واحدة).</p> <p>* الوثب بشكل جيد.</p>	<p>الوثب Jumping</p> <p>* يتخذ الوثب أشكالاً ثلاثة:</p> <p>(١) الوثب لمسافة</p> <p>(٢) الوثب لأعلى</p> <p>(٣) الوثب من أعلى</p> <p>* ويتضمن الوثب الارتفاع بالقدم أو الاثنتين والهبوط على القدمين.</p>



تابع، تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعاً لمتغير العمر

العمر التقريبي	القدرات المختارة	النمط الحركي
٣ سنوات	* الحجل ثلاث مرات على القدم المفضلة.	Hopping الحجل * يتضمن الحجل الارتفاع على قدم واحدة مع الهبوط على نفس القدم.
٤ سنوات	* الحجل من ثلاث إلى أربع مرات على نفس القدم.	
٥ سنوات	* الحجل من ثمانى إلى تسع مرات على نفس القدم.	
٥ سنوات	* الحجل مسافة خمسين قدماً فى حوالى إحدى عشرة ثانية	
٦ سنوات	* الوثب بمهارة وإيقاع وبشكل ناضج.	
٤ سنوات	* تؤدى الحركة فى شكلها البدائى.	الجرى والوثب على قدم واحدة Gallop * هى مزيج من المشى والحجل بنفس القدم التى تقود الحركة.
٦ سنوات	* تؤدى الحركة بمهارة وشكل جيد.	
٤ سنوات	* الانزلاق على قدم واحدة.	الانزلاق Skip * الانزلاق مزيج من الخطو والحجل مع تبادل القدم كل خطوة + حجلة.
٥ سنوات	* الانزلاق بمهارة لحوالى ٢٠٪ من الأطفال	
٦ سنوات	* الانزلاق بمهارة لمعظم الأطفال.	



«تابع، تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعا لمتغير العمر

العمر التقريبي	القدرات المختارة	النمط الحركي
٢ - ٣ سنوات	* مواجهة الجسم للهدف، تظل القدمان ثابتتين، رمى الكرة بامتداد الساعد فقط.	الرمى Throwing * يتضمن الرمي قوة دفع شيء في اتجاه نحو هدف معين.
٣, ٦ - ٥ سنوات	* نفس الشكل السابق مع إضافة تدوير الجسم.	
٤ - ٥ سنوات	* أخذ خطوة للأمام بالرجل في نفس اتجاه الرمي.	
٥ وأكثر من ٦ سنوات	* يظهر الأولاد نمطا أكثر نضجا عن البنات لنمط الرمي.	
٢ - ٣ سنوات	* عدم الاستجابة إلى مجال الكرة.	اللقف Catching * يعنى الاستلام لاستقبال شيء متحرك مثل الكرة متدرجة من أحجام كبيرة إلى أحجام صغيرة.
٣ - ٤ سنوات	* الاستجابة إلى مجال الكرة مع تأخر حركات الذراعين.	
٣ - ٤ سنوات	* يحتاج إلى إخباره كيف يكون وضع الذراعين.	
٣ - ٤ سنوات	* الخوف من رد الفعل (دوران الرأس بعيدا عن الكرة).	
٣ سنوات	* استلام الكرة مع استخدام الجسم.	
٥ سنوات	* استلام الكرة مع استخدام اليدين فقط.	
٥ - ٦ سنوات	* استلام كرة صغيرة.	
٥ - ٦ سنوات	* أداء الاستلام (اللقف) على نحو جيد.	



«تابع، تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعاً لمتغير العمر

العمر التقريبي	القدرات المختارة	النمط الحركي
١٨ شهراً ٢ - ٣ سنوات ٣ - ٤ سنوات ٤ - ٥ سنوات ٥ - ٦ سنوات	<ul style="list-style-type: none"> * يحاول دفع الكرة دون أن يركلها فعلاً. * الركل والرجل مفردة وحركة قليلة للجسم (الركل موجه للكرة) * ثنى الساق في حركة الدفع للخلف * مرجحة أكبر للأمام وللخلف مع وضع جيد للذراعين * أداء الركل على نحو جيد. 	<p>Kicking الركل</p> <ul style="list-style-type: none"> * يتضمن الركل قوة دفع شيء باستخدام القدم.
٢ - ٣ سنوات ٤ - ٥ سنوات ٥ سنوات ٦ - ٧ سنوات	<ul style="list-style-type: none"> * مواجهة الأداة والمرجحة في مستوى رأسى * المرجحات في مستوى أفقى والوقوف بجانب الأداة (الكرة) أثناء الحركة. * تدوير الجذع والمقعدة وانتقال وزن الجسم للأمام أثناء الحركة. * أداة ضرب الكرة الثابتة بشكل متحكم وسيطرة جيدين. 	<p>Striking ضرب الأشياء</p> <ul style="list-style-type: none"> * يعنى الضرب الاتصال المفاجئ بالأشياء بأعلى الذراع، جانب الذراع أو السدين. ويتخذ أشكالاً: ضرب الكرة بيد واحدة، أو باليدين من أسفل، ضرب الكرة بيد واحدة من أعلى، ضرب الكرة (دفعها) واليدان أعلى الرأس - الضرب بأداة شيء ثابت.



«تابع، تطور بعض الحركات الأساسية الانتقالية لطفل ما قبل المدرسة
تبعاً لمتغير العمر

النمط الحركي	القدرات المختارة	العمر التقريبي
<p>التوازن الثابت Static Balance</p> <p>* يعني التوازن الثابت مقدرة الفرد الاحتفاظ بتوازنه بينما مركز الثقل يظل ثابتاً.</p>	<p>* الشد بالذراعين للوصول لوضع الوقوف.</p> <p>* الوقوف بدون مسك اليد.</p> <p>* الوقوف بمفرده.</p> <p>* التوازن على قدم واحدة من ثلاث إلى خمس ثوان.</p> <p>* الوقوف على الرأس.</p>	<p>١٠ أشهر</p> <p>١١ شهر</p> <p>١٢ شهر</p> <p>٥ سنوات</p> <p>٦ سنوات</p>
<p>التوازن المتحرك Dynamic Balance</p> <p>* يعني التوازن المتحرك احتفاظ الطفل بالتوازن عندما يتغير مركز الثقل.</p>	<p>* المشي على خط مستقيم عرضه بوصة.</p> <p>* المشي على خط دائري عرضه بوصة.</p> <p>* الوقوف على عارضة توازن منخفضة.</p> <p>* المشي على عارضة توازن (اتساع ٤ بوصات) لمسافة قصيرة.</p> <p>* المشي على نفس العارضة مع تبادل القدمين.</p> <p>* المشي على عارضة توازن (اتساع ٣-٢ بوصة).</p> <p>* أداء الدرجة الأمامية بشكل مقبول.</p> <p>* أداء الدرجة الأمامية بشكل جيد.</p>	<p>٣ سنوات</p> <p>٤ سنوات</p> <p>سنتان</p> <p>٣ سنوات</p> <p>٣-٤ سنوات</p> <p>٤ سنوات</p> <p>٣-٤ سنوات</p> <p>٦-٧ سنوات</p>

أسس التحكم والتعلم الحركى

تعتمد التربية الحركية بشكل أساسى على الحركات الأساسية الفطرية الطبيعية الموروثة جينيا فى جسم الإنسان وهى تهدف من خلال برامجها التربوية المقتنة إلى إثراء هذه الحركات بإكساب الطفل أكبر قدر ممكن من الأنماط الشائعة فى الحياة . الدراسة أو فى الترويح والرياضة على سبيل التعجيل بنمو المهارات الحركية المختلفة، للوصول إلى الكفاية الإدراكية الحركية وإلى الطلاقة الحركية وغيرها من الأهداف والمرامى .

وعلى المعلم أو مشرفة رياض الأطفال المعنية بالتربية الحركية أن يتزود/ تتزود بمفاهيم ومبادئ ونظريات وتصنيفات التعلم الحركى والتحكم الحركى التى سوف يستعين/ تستعين بها للقيام بالدور المنوط به/ بها .

المفاهيم الأساسية:

المهارة الحركية Motor Skill

مصطلح شائع الاستخدام فى مجالات التعلم والتحكم الحركى وفى الأشكال الثقافية المختلفة للحركة، كالرياضة، والرقص، وكثيرا ما نسمع عن اللاعب الماهر، أو العازف الماهر تأكيداً لتمكنه من مهارات ما يمارسه من نشاط .

والمهارة الحركية يمكن تعريفها بأنها:

«كفاءة الفرد فى أداء واجب حركى معين أو مجموعة من الواجبات

الحركية» .

ولا تقتصر المهارة الحركية على المجال الرياضى فحسب، فالعزف على آلة البيانو أو التعامل مع لوحة المفاتيح الخاصة بالحاسب (الكمبيوتر)، وما شابه تعد مهارات حركية، فضلاً عن المهارات الحركية الرياضية . وعندما نقول أن العزف على الجيتار مهارة تحتاج إلى تدريب، فنحن نقصد وصول العازف إلى الكفاية والاعتدال والتمكن، ومهارة العزف تتطلب حركة إرادية للجسم أو لبعض أطراف

الجسم لإنجاز الهدف، كما تتطلب الاستخدام الصحيح للأوتار والمسافات وفى تتابع وانسجام منضبط .

وهناك تعريف للمهارة الحرة قدمتته ناب Knapp :

«المقدرة على إحداث نتائج محددة سلماً بأقصى قدر من الإتقان والإجادة وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت» .

ولكى يتحقق هذا المفهوم للمهارة يجب أن تؤسس المهارة على التعلم، كما يحدث الإتقان من خلال التدريب المنظم بحيث يؤدي الفرد المهارة بشكل (اتونومي) ألى وهو الأمر الذى يقلل من الجهد المبذول والوقت المستغرق نتيجة لاعتماد المهارة على حركة العضلات العاملة فقط وعزل غيرها عن الأداء .

الحركة Movement،

والحركة من منظور التعلم الحركى يقدم بها :

«الخصائص السلوكية لطرف معين أو لمجموعة من أطراف الجسم» .

والحركات هى المحتوى المكون للمهارات الحركية، حيث تتكون المهارة الحركية من مجموعة من الحركات، فعلى سبيل المثال تتكون مهارة الجرى من مجموعة من حركات الذراعين والرجلين، كما أن الأطراف نفسها قد تؤدي الحركات بطرق متنوعة تبعاً لهدف المهارة (جرى - عدو... إلخ) .

الفعل Action،

يستخدم تعبير الفعل فى التعلم الحركى أحياناً كمرادف للأداء أو المهارة، لكنه يتميز عن الحركات، وغالباً ما يقصد به هدف المهارة Action Goal، وفى التربية الحركية يستخدم للتعبير عن «سلوك يتضمن حركات الجسم أو الأطراف» .

الحركات الأساسية Basic Movement،

هى المفردات الأولية للحركة لدى النوع الإنسانى، وهى فطرية موروثية من خلال التركيب الجينى (الوراثى) للإنسان، ولا تختلف من فرد لآخر إلا من حيث

الجودة والمهارة فى الأداء، فهى لا تعلم Noneducated وإن كانت قابلة للتجويد والتنميط والتعجيل بنموها (نسبياً)، فهى مرتبطة بأطوار النمو والنضج المعروفة للطفل البشرى.

ويعرفها دوير، بانجراتزى Deuer & Pangrazi :
«الحركة الأساسية هى حركة تؤدى من أجل ذاتها».

تصنيف المهارات الحركية

يمكن تصنيف المهارت الحركية من أكثر من وجهة نظر أو تبعاً لعدد من أسس التصنيف أو التقسيم:

تقسيم المهارات الأساسية Basic Skills

أمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاث فئات عريضة، بحيث يمكن اعتبار كل فئة مستقلة عن الأخرى، لكن من الملاحظ أن العديد من المهارات أو الأنماط الحركية تجمع بين بعض هذه الفئات وربما كلها، وهو يقسم المهارات الأساسية إلى:

• المهارات الانتقالية Locomotor Skills

وهى المهارات التى تتمثل فى تحريك الجسم من مكان لآخر أو قذف الجسم فى الهواء، ومن أمثلة هذه الفئة:

المشى - الجرى - الوثب - الحجل - التزحلق - الحلب (جرى الفرس).

• المهارات غير الانتقالية Nonlocomotor Skills

وهى المهارات التى يؤديها الفرد وهو فى مكانه (دون انتقال)، ويذكر البعض أنها تنبع من الجذع أساساً، ومن أمثلة هذه الفئة:

الثنى - المد - الأرجحة - اللوى - التدوير - الصعود - التوازن.



• مهارات التناول (المعالجة) Manipulative Skills

وهى المهارات التى تتطلب تناول الأشياء بالأطراف كاليدين أو معالجتها باليدين أو بالرجل، ومن أمثلة هذه الفئة:

أ - الإرسال بعيداً: الرمى - الركل - الضرب بأداء.

ب - الاستحواذ: اللقف - الاستقبال - جمع الكرة.

ج - الانتقال مع: تنطيط الكرة - حمل الكرة.

• تصنيف المهارات الحركية من منظور العمل العضلى:

يمكن تصنيف المهارات الحركية على أساس العمل العضلى الذى تتطلبه المهارة الحركية والذى يحدده الهدف منها، وذلك كما يلى:

• المهارات الحركية الدقيقة Fine Motor Skills

وهى مهارات تتطلب القدرة على التحكم فى العضلات الصغيرة لتحقيق هدف الأداء للمهارة، والذى يتمثل فى (دقة الحركة)، وتحتاج إلى توافق العين واليد أو الرجل لأدائها، ومن أمثلتها العزف على الآلات الموسيقية والرسم والكتابة والضرب على لوحة مفاتيح الحاسب الآلى.

• المهارات الحركية الكبيرة Gross Motor Skills

وهى مهارات تتطلب عمل العضلات الكبيرة لتحقيق هدف الأداء للمهارة، مما يجعلها تحتاج إلى تضافر مجموعة كبيرة من العضلات الهيكلية لتنفيذها، وهو ما يتطلب بالتالى إلى وجود توافق للتنسيق بين العضلات ليتم الأداء بشكل سلس.

• تصنيف المهارات الحركية من منظور البنية الحركية:

وهذا التصنيف يعتمد على التحليل البنائى الديناميكى للمهارة ومكوناتها من منظور التحليل المكانى الزمانى لمراحلها، وطبيعة دوام هذا الأداء الحركى، ويتكون مما يلى:

• المهارات الحركية الوحيدة Discrete Motor Skills:

والمهارات الحركية الوحيدة هي مهارات منتهية بمعنى أن يتحقق هدفها مع نهاية آخر مراحلها. ومن خصائص المهارة الحركية الوحيدة أنها تشتمل على ثلاث مراحل متعاقبة هي: (المرحلة التمهيدية - المرحلة الرئيسة - المرحلة النهائية).

- حيث تهئ المرحلة التمهيدية وتعد لإنجاز المرحلة الرئيسة.

- والمرحلة الرئيسة هي التى تحقق المهمة أو الواجب الحركى الأساسى للأداء.

- والمرحلة النهائية تهدف إلى التحقق من اعتبارات ما بعد المرحلة الرئيسة كالمتابعة بهدف الدقة أو حفظ التوازن أو امتصاص القوى الناتجة عن أداء المرحلة الرئيسة.

ومثال للمهارات الحركية الوحيدة: رمى الكرة - دفع الكرة - ركل الكرة - القفز على الحصان.

• المهارات الحركية المتسلسلة Serial Motor Skill:

وهي مهارات حركية مستمرة، حيث يتم أداؤها من خلال عدد من المهارات بتتابع وتسلسل محدد، ويطلق عليها كذلك الجمل المركبة، فإذا ما تكونت الجملة الحركية من أكثر من مهارة حركية وحيدة، تدمج المرحلة النهائية للمهارة السابقة مع المرحلة التمهيدية فى بداية المهارة التالية ولهذا نجد انسيابا فى أداء الجمل الحركية، حيث يتم الربط بين نهاية المهارة الأولى مع بداية المهارة الثانية.

وهناك أكثر من نمط للمهارات الحركية المتسلسلة، فمنها المستمر كالمشى، والجري، وركوب الدراجات. ومنها المركب كجمل حركات الجمباز الأرضى أو على العقلة.

تصنيف المهارات الحركية من منظور ثبات البيئة

Stability of Environment

تتدخل الاعتبارات المحيطة بطبيعة أداء المهارة بشكل مؤثر وهام وهو ما نطلق عليه العوامل الخارجية المحيطة، ولذلك أمكن تصنيف المهارات الحركية فى ضوء ذلك إلى:

● مهارة حركية مغلقة Closed Motor Skill

وهى مهارة تؤدى عندما تكون البيئة ثابتة لا تتغير، والبيئة عند ضارب الكرة هى الكرة ذاتها، وعند العداء هى الأرض التى يجرى عليها، ومن أمثلة المهارات الحركية المغلقة تصويب السهم على دائرة الهدف، والإرسال فى التنس، وضربة الجزاء فى كرة القدم، ودفع الجلة، والوثب الطويل.

ومن خصائص المهارة الحركية المغلقة أن الفرد هو الذى يقرر البدء فى أدائها وفق رغبته.

● مهارة حركية مفتوحة Open Motor Skill

وهى مهارة تؤدى عندما تكون البيئة غير ثابتة ومتغيرة العوامل، حيث تتغير الظروف المحيطة بالأداء، وعلى الفرد أن يتعامل مع متغيرات الأداة المستخدمة



مهارة الجرى بالكرة فى
كرة القدم مهارة مفتوحة

مهارة ضرب الكرة
بعصا مهارة مغلقة



(الكرة) ووفقا لتغير ظروف البيئة (دفاع - هجوم - هجوم مضاد - هجوم خاطف... إلخ)، وهو ما يجعل أداء هذا النوع من المهارات فى ظروف يصعب التنبؤ بها، حيث تتطلب التخطيط للاحتتمالات، سرعة الاستجابة والتكيف للمواقف المستحدثة.

ومثال لهذه المهارات (استقبال الإرسال فى الكرة الطائرة - رد كرة تنس متحركة فى اللعب - صد حارس المرمى للتصويب بالخداع - رياضات التزال كالمبارزة، والمصارعة، والملاكمة).

تصنيف المجال النفسحركى: Taxonomy of Psychomotor Domain

لما كانت التربية الحركية تعتمد بشكل أساسى على الإمكانيات النفسحركية للطفل فإنه من المهم أن نتعرف على تصنيف المجال النفسحركى كإطار مرجعى للأهداف السلوكية فى التربية الحركية، ويعتبر تصنيف هارو (Harrow) ١٩٧٢ من أحدث التصنيفات الجادة المهمة بالمجال النفسحركى، وهو يعتمد على تقسيم المجال النفسحركى إلى ستة مستويات ابتداء من الحركة الملحوظة إلى أعلى مستويات الحركة، على النحو التالى:

١- الحركات المنعكسة^(١) Reflex Movements

وهى حركات غير إرادية فى طبيعتها وهى توظف عند الميلاد وتنمو خلال النضج.

Segmental reflexes - منعكسات فلقية (موضعية)

Intersegmental reflexes - منعكسات بين الفلقية (بين الشوكية)

- منعكسات فوق الفلقية (فوق المواضع الشوكية)

Suprasegmental reflexes

(١) منعكس شمل قسما واحدا من الحبل الشوكى.

٢- الحركات الأساسية - الأساسية: Basic - Fundamental movements

وهذه الأنماط الحركية الفطرية هي الأساس للحركات المهارية الخاصة المعقدة.

- حركات انتقالية Loconotor movements
- حركات غير انتقالية Nonlocomotor movements
- حركات المعالجة اليدوية Manipulative movements

٣- القدرات الإدراكية: Perceptual Abilities

وهي كل الوسائط الإدراكية للمتعلم التي تستقبل المثيرات وتنقلها إلى المراكز العقلية العليا للتفسير:

- التمييز الحركي Kinesthetic discrimination
- التمييز البصري Visual discrimination
- التمييز السمعي Auditory discrimination
- التمييز اللمسي Tactile discrimination
- القدرات التوافقية Coordinated abilities

٤- القدرات البدنية: Physical Abilities

وهي تعبر عن الخصائص الوظيفية الحيوية والتي تقدم عندما تنمو الوسائل الفعالة الكافية السليمة (الجسم) التي تستخدم عند أداء حركات مهارية كجزء من حركاته المخزونة:

- التحمل Endurance
- القوة العضلية Strength
- المرونة Flexibility
- الرشاقة Agility



5- الحركات المهارية، Skilled Movements

وهي نتيجة اكتساب درجات الكفاءة عند تأدية واجب حركى يتميز بدرجة نسبية من التعقيد.

وهذا المستوى من التصنيف يتضمن الحركات التى تتطلب تعلمًا والتى تعتبر مركبة بشكل معقول وكل مهارات الرياضة والرقص والترويح وأيضا مهارات المعالجة اليدوية تقع فى هذا التقسيم.

Simple adaptive skill - المهارة التكيفية البسيطة

Compound adaptive Skill - المهارة التكيفية المركبة

Complex adaptive Skill - المهارة التكيفية المعقدة

من أمثلة هذا المستوى مهارات الجمباز التى تتراوح ما بين البساطة وصولا إلى التعقيد.

6- لغة الاتصال الحركى، Nondiscursive Communication

هى أنماط السلوك الحركى التى تعبر عن الأشكال المميزة للاتصال، وهى تشمل متنوعات واسعة من الحركات الاتصالية بمدى يبدأ من تعبيرات الوجه، الأوضاع القوامية، والإيماءات وصولا إلى حركات الرقص التعبيرية الحديث والباله.

Expressive movements - حركة تعبيرية

Interpretive movements - حركة تفسيرية

ومن أمثلة هذا المستوى فن الحركة الصامتة «البانتوميم»، ويجب أن نوضح أن هذا التقسيم للمجال الحركى بالرغم من عدم اتصافه بالنقاء أو الموضوعية التى تتميز بها تقسيم «بلوم» (للمجال المعرفى) إلا أن هناك شبه إجماع على أنه من أفضل التقسيمات المتاحة عند كتابة هذه السطور.



وينادى دان بيس (Pease) بأن على العاملين بالترفيه البدنية والرياضة أن يقابلوا مستويات تصنيف (هارو) بالتخصص، وفي نفس الوقت يقرر أهمية التربية الحركية فى تدريس المستويات الأولية من تصنيف (هارو) ويعتقد أن الصعوبة التى تواجه مثل هذا المدخل هى صعوبة تحديد وقياس المستوى الأدنى من تقسيم المجال الحركى.

الأداء الحركى Motor Performance :

الأداء الحركى يعرف بأنه :

«جانب من السلوك الحركى يتصف بأنه موجه لتحقيق هدف أو مهمة» .

ويعرف الأداء الحركى المهارى بأنه :

«أداء يتضمن الحركات التى تم تعليمها وتتسم بالانسياب والنعومة والتوافق» .

ويشير الدرمان Alderman إلى أن أى أداء حركى عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة التالية :

١ - اللياقة البدنية .

٢ - المهارة الحركية .

٣ - المواهب الجسمية .

٤ - الخصائص النفسية .

فضلاً عن تلك العوامل المتصلة بالبيئة المحيطة بالفرد، وهذه العوامل تقرر إلى حد كبير نجاح أو فشل الفرد فى الأداء الحركى .

وقد اختصر كراتى Carrry هذه العوامل من وجهة نظره إلى ثلاثة فقط هى :

١ - عوامل سلوكية أساسية ومساعدة (مثل مستوى الطموح والدافعية) .

٢ - سمات وصفات بدنية (مثل اللياقة البدنية والمقاييس الجسمية) .

٣ - مهارات نوعية يتطلبها الأداء (مثل المهارات الرياضية الخاصة).

الخصائص البيئية والوظيفية للأداء الحركي:

قدم جنتيل تصنيفا للأداء الحركي من خلال الاعتماد على شروط أو ظروف هذا الأداء في البيئة:

* **البعد الأول:** يرتبط بخصائص البيئة التي يؤدي فيها الفرد المهارة الحركية وهو يشتمل على خاصيتين:

١ - الشروط المنظمة:

ويقصد بها التحكم في خصائص الحركة، حيث تتوافق حركات الفرد مع الخصائص البيئية النوعية لتحقيق الهدف، ومثال ذلك: (عند ضرب الكرة فإن حجم الكرة وشكلها ووزنها ومسارها والقوة اللازمة لها من الأمور التي تحدد خصائص الحركة قبل البدء في ضربها من حيث التمهيد الملائم لذلك).

ب - المتغيرات الداخلية:

ويقصد بها الإجابة على السؤال: هل الشروط المنظمة للأداء مستقرة وثابتة أم تختلف عن الأداء من مهارة لأخرى، ومثال لذلك العرق بين الجري في المضمار، حيث لا تتغير الشروط المنظمة من خطوة إلى أخرى، وبين الجري في الماراثون، حيث توجد تغيرات داخلية، إذ يحتاج اللاعب إلى خصائص مختلفة لتجنب الاصطدام بالآخرين المشاركين معه في السباق.

* **البعد الثاني:** يرتبط بالخصائص الوظيفية للأداء، ويشير هذا البعد إلى أن هناك وظيفتين أساسيتين تؤثران في الأداء الحركي من التساؤلات التالية:

- هل الأداء الحركي يتضمن حركة الجسم؟

- هل الأداء الحركي يتضمن معالجة لأداة؟

وعندما نجيب على هذه الأسئلة نكون قد فهمنا بعد الخصائص الوظيفية والذي يتكون من وظيفتين أساسيتين:



أ - توجيه الجسم Body orientation:

حيث تتفاوت المهارات من حيث الاحتفاظ بوضع الجسم أو تغير وضعه، فبعض المهارات تتطلب الوقوف والثبات مثل الرماية بالبندقية على هدف ثابت، بينما يتحرك الجذع فى الرماية على الأطباق أو على هدف متحرك!

ب - معالجة الأشياء Object manipulation:

حيث تتطلب بعض المهارات الحركية التعامل بالأداة المستخدمة تتفاوت من بين الاحتفاظ بها كلعبة الرجبي وصولاً إلى تصويبها بقوة ودقة كالتصويب فى لعبة كرة اليد، وقد يتدخل وسيط فى المعالجة مثل ضرب الكرة بمضرب كما فى لعبة الهوكى، وتوجد رياضات أو مهارات لا تتطلب التعامل مع الأشياء أو الأدوات كالجرى والمشى.

وعندما يتعامل الفرد مع الأشياء تزداد درجة التعقيد والصعوبة فى الأداء الحركى؛ لأن على الفرد أن يوائم بين مهمتين فى الوقت نفسه، وهو أن يعالج الاداء علو، النحو الذى يحقق هدف الاداء وأن يكيف وضع جسمه بحيث يهين أو يمد لذلك مع الاحتفاظ بالاتزان الكافى.

تعلم المهارات الحركية:

يتصل تعلم المهارات الحركية بالاداء الإنسانى بشكل عام، وليس من الضرورى التقرير بأن تعلم المهارات الحركية يختلف عن تعلم المهارات اللفظية أو المهارات الاجتماعية أو المهارات الإدراكية.

ومن زاوية أخرى، فإن التعلم الحركى فئة من فئات التعلم بشكل عام مثله فى ذلك مثل التعلم المعرفى، والتعلم الوجدانى. ومن الخطأ تصور أن التعلم الحركى إنما هو تعلم يتصل بالحركة فقط؛ لأن التعلم الحركى يتداخل معه المعرفة والذكاء والانفعالات، والتصنيف السلوكى الذى درجنا على توظيفه فى مجالات التعلم (معرفى - حركى - انفعالى). يتداخل فى مجال التعلم الحركى، بحيث يصعب الفصل بين هذه المجالات خلال مراحل التعلم أو حتى الاداء المتصل بالمهارات الحركية.

مراحل تعلم المهارة الحركية:

تكتسب المهارات الحركية من خلال التعلم وتتنقن وتجوّد من خلال الممارسة، وبعض المهارات قد تحتاج إلى أيام قليلة لإجادتها وذلك لبساطتها، كما أن هناك مهارات تحتاج إلى أسابيع عديدة لإتقانها.

وتساءل مارجريت روب M. Robb كيف يكتسب الفرد خصائص الأداء الماهر؟ وما هي مقدرة مختلف الآليات الحسية، الإدراكية، الانفعالية في تنفيذ المهارة؟ وما هي العمليات أو المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعلم مهارة حركية؟

ولقد تناول عدد من العلماء تصنيف مراحل تعلم المهارة الحركية، وهذه التصنيفات تفيدنا في التخطيط الجيد للتعلم وتصميم الوحدات التدريسية فضلاً عن تقدير أداء الطفل وتقويمه والتعرف على نقاط الضعف لديه.

تقسيم فيتس، بوسنر Fitts & Posner:

حيث قسمت مراحل تعلم المهارة الحركية إلى ثلاث:

١ - المرحلة المعرفية The Cognitive Phase:

حيث يدرك المتعلم (خطة تنفيذ) المهارة من خلال المعرفة والفهم العقلي لتسلسل البناء الحركي للمهارة وتكوين تصور عقلي مبدئي لها وحيث تكثر أخطاء الأداء، وهنا يفيد عمل نموذج جيد أمام الطفل أو عرض للصور أو الرسوم سواء عرض مجرد أو ضوئي.

٢ - مرحلة التثبيت The Fixtion Phase:

حيث يبدأ المتعلم في الممارسة التنفيذية للمهارة المتعلمة، وحيث تتناقص أخطاء الأداء، وبالتالي يحدث الربط بين أجزاء المهارة، وأيضاً يكتسب قدراً كبيراً من النمط الزمني للمهارة المتعلمة، ويفيد تكرار الأداء مع إصلاح الأخطاء والتأكيد على الربط بين مراحل البناء الحركي للمهارة.



٣ - مرحلة الأداء التلقائي The Autonomous Phase:

حيث يكتسب المتعلم قدرا كبيرا من التوافق الحركي الذي يؤدي إلى أداء سلس نتيجة أن مجموع الأجزاء تم تسلسلها وفقا للنموذج وأصبح أداؤها آليا (تلقائيا). وتفيد الممارسة المستمرة المنتظمة في استقرار الأداء تبعا للفروق الفردية بين المتعلمين.



درجة أمامية في مرحلة التثبيت (ما زالت زوايا الجسم منفرجة)

مفاهيم للتقدم بالتحكم والتعلم الحركي:

من الأمور المنطقية أن يتوقف مدى تقدم الطفل في أداء المهارة الحركية على مدى صعوبة وتعقيد هذه المهارة، فهناك مهارة بسيطة وأخرى مركبة وثالثة معقدة، ولذلك يجب أن تراعى المعلمة ذلك من خلال الاعتبار النفسية والتربوية المرتبطة بالتعلم الحركي.

انتقال أثر التعلم الحركي:

يقصد بمفهوم انتقال أثر التعلم الحركي، أن تؤثر الممارسة السابقة لمهارة حركية أو نمط حركي على تعلم مهارة جديدة، وتعتمد كفاية الطفل الحركية على قدرته على استخدام المهارات المتعلمة السابقة والاستفادة منها عند تطبيق المهارة قيد التعلم.

والمهارات السابق تعلمها تمثل مخزوننا من الخبرة الحركية المكتسبة والتي يرجع إليها الفرد عند تعلم مهارة جديدة .

وانتقال أثر التعلم الحركى ليس عملية آلية رغم ذلك ، ويتم الانتقال بأفضل الظروف عندما تتشابه المهارة الجديدة من خلال بنيانها وأبعادها الحركية مع نماذج وأنماط ومهارات سبق وتعلمها .

ويتخذ انتقال أثر التعلم الحركى عدة اتجاهات أهمها :

أ - الاتجاه الإيجابى :

حيث يستفيد المتعلم فعلا من خبراته الحركية السابقة فى تعلم مهارة جديدة .

ب - الاتجاه السلبى :

حيث تعيق المهارة السابق تعلمها وتؤثر سلبيا على تعلم المهارة الجديدة .

ج - الاتجاه المحايد :

حيث لا تؤثر الخبرات السابق تعلمها لا سلبا ولا إيجابا على تعلم المهارة الجديدة .

ومن الأمثلة المعروفة فى انتقال أثر التعلم الحركى أن نحلل أثر اكتساب مهارات الريشة الطائرة على تعلم مهارات التنس ، فبعض جوانب الريشة الطائرة قد تكون مفيدة فى التنس كمسك المضرب والإعداد للضربات الأمامية والخلفية والتحرك فى الملعب والضرب الساحق ، لكن سرعة (الريشة) لا تماثل سرعة كرة التنس ، مما قد يسبب تأثيرا سلبيا فى أغلب المهارات ، من حيث مكونات الحركة كالجهد والفراغ والمسار والزمن . . . إلخ .

مفهوم التعميم الحركى :

التعميم الحركى آلية من آليات التعلم الحركى تتصل بمفهوم انتقال أثر التعلم الحركى فهي تعبر عن التعاون والتكامل الذى يتم بين الأنماط الحركية المستعملة للوصول إلى واجبات أكثر اتساعا و(تعميما) .



وبمعنى أوضح، فإن التعميم الحركى هو استخدام وتوظيف الخبرات الحركية السابقة للفرد بعد تجربها فى مواقف حياتية جديدة، ولذلك كلما زادت حصة الطفل من الأنماط الحركية الشائعة، كان ذلك أدعى لتعميمها.

والتجريد الحركى هو استخلاص مدركات أو مفاهيم للحركات والأنماط الحركية وتصورها من خلال نماذج أو صيغ أو بنى حركية غمطية قابلة للتطبيق. ويرى كيفارت أن هناك أربعة تعميمات حركية يجب أن يتعلمها الطفل:

١ - التوازن والقوام.

٢ - الانتقال الحركى.

٣ - الاتصال.

٤ - الاستقبال والدفع.

التغذية الراجعة Feed Back:

يرجع أصل التعبير (تغذية راجعة) إلى مبحث السيبرنتيك Cybernetics الذى أسسه وينر Wiener، وقدم من خلاله تفسيرات سلوكية لمختلف أنشطة الإنسان فى ضوء آليات تشغيل الماكينات من حيث الضبط الذاتى ونظم التحكم.

فذكر أن أنشطة الإنسان إنما يمكن تشبيهها بالدائرة المغلقة Closed Loop، وأنها تتكون من (المدخلات) يتم تشغيلها عبر (العمليات) فتنج لنا (المخرجات). وإن المسئول عن تعديل أى خطأ فى هذه المراحل الثلاث إنما يطلق عليه (التغذية الراجعة) ويطلق على هذه النظرية (مدخل النظم).

ويعتمد التحكم والتعلم الحركى كعلم على نظرية مدخل النظم فى تفسير الكثير من ظواهر الضبط الذاتى، وقوانين وقواعد ومبادئ التعلم والأداء الحركى.

وبذلك فإن التغذية الراجعة فى مجالات التعلم الحركى هى:

جميع الاستجابات الناتجة عن المعلومات التى يستقبلها المتعلم أثناء أو بعد الحركة، ويحاول الاستفادة بها لتحسين الأداء أثناء محاولات التعلم.



وهناك أكثر من تصنيف للتغذية الراجعة :

التصنيف الأول يقسمها إلى :

أ - تغذية راجعة داخلية :

وهي المعلومات التى يستقبلها المتعلم من خلال حواسه كاللمس والنظر والسمع والإحساس الحركى .

ب - تغذية راجعة خارجية :

وهي المعلومات التى يتلقاها المتعلم من مصدر خارج جسمه كتعليمات المدرب وزملائه وكاميرات التصوير والمرايا .

التصنيف الثانى :

أ - تغذية راجعة فورية :

وفىها يدرك المتعلم نتيجة أدائه (استجاباته) فور صدورها .

ب - تغذية راجعة مرجأة :

وفىها يدرك المتعلم نتيجة أدائه (استجاباته) بعد فترة زمنية .

فإذا ما طبقنا مفهوم التغذية الراجعة على التعلم الحركى نجد أنها مفيدة للغاية فى إكساب الأفراد المهارات الحركية وتجويدها .

ويوضح فايد أن هناك مبدئين مهمين فى اكتساب المهارات والأنماط الحركية :

١ - مبدأ علاقة الرفع (التغذية الراجعة) - مركب النضج .

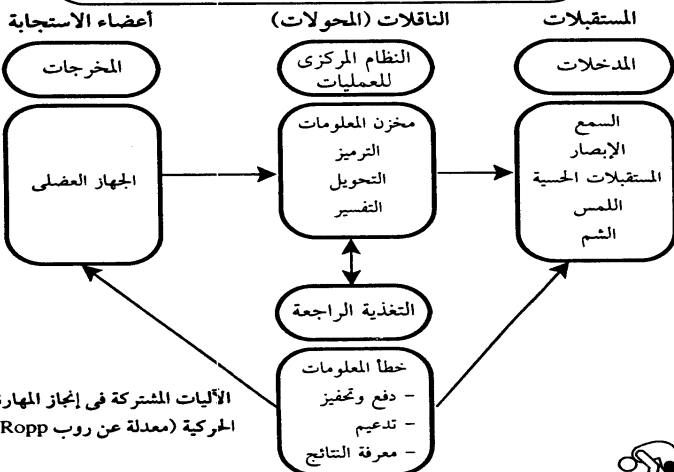
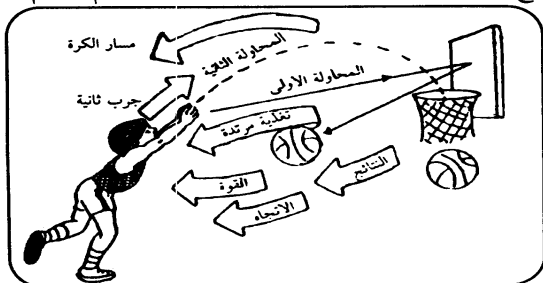
٢ - مبدأ الضبط الذاتى للمخ .

فإذا ما تفاعل الطفل مع أى حركة فى أحد المستويات العصبية، فإن الطفل يبحث بنشاط عن المعلومات فيما يحيط به من بيئة، ومن خلال مقارنة سريعة لما هو موجود أو مسجل لديه فى مخه، فإذا ما جمع بينهما فإنه يتمكن من تنمية الأداء. وهنا يلعب الضبط الذاتى للمخ دوره فى التحكم فى العمليات وتعديلها،

فالتنظيم الديناميكي للجهاز العصبي يتيح قدرات مثل: التخطيط الذاتي والاتجاه الذاتي والضبط الذاتي.

واستنادا لآراء فيتس وبوسنر فإن التغذية الراجعة تخدم الوظائف التالية:

- تدفع وتحفز. - معرفة نتيجة الاداء. - تدعيم التعليم.



التغذية الراجعة كمعرفة بالأداء،

يعد تكرار الأداء والممارسة المنتظمة السبيل الوحيد لحدوث التعلم وإنجاز المهارة الحركية، لكن الممارسة أو التدريب من خلال التكرار بدون التغذية الراجعة إنما هو مضيق للوقت والجهد، إذ لا بد أن يعرف المتعلم بأدائه وحتى يستفيد من أخطائه ويعمل على إصلاحها، وكلما كانت المعرفة بالأداء دقيقة كان التعلم فعالاً وإيجابياً، فلا يكفي أن يقول المعلم: (خطأ) وإنما عليه تحديد الخطأ بدقة مع شرح الأداء الصحيح للمتعلم.

التغذية الراجعة كمعرفة بالنتيجة،

ينبغي على المتعلم أن يعرف نتيجة الأداء حتى يدعمه إن كان صحيحاً، وهناك من الرياضات ما لا تتيح للرياضي أن يعرف نتيجة الأداء من تلقاء نفسه، كالسباحة مثلاً فعلى اللاعب أن يحسن من تطوره الرقمي من خلال تعرفه على نتيجة الأداء المثلة في الرقم.

والمعرفة بالنتيجة (كتغذية راجعة) توجه المتعلم إذا كانت المعلومات المعطاة دقيقة ونوعية، وهي بذلك لها دور التحفيز والدافعية في الإنجاز الحركي.

التدريب العقلي Mental Training،

توجد عدة مصطلحات للتعبير عن هذا المفهوم منها:

- المراجعة الذهنية Mental Rehearsal.
- الممارسة العقلية Mental Practice.
- التصور العقلي Mental Imagery.

وهي في الغالب تستخدم على نحو مترادف للتعبير عن نفس المفهوم الذي

يعنى:

«قدرة المؤدى على تصور أو تخيل أداء مهارة بشكل عقلي دون أن يقوم

بالأداء البدني الفعلي لها».

وتتم عملية التدريب العقلى قبل مرحلة التنفيذ الحركى لواجب ما تم استيعابه فى ذاكرة المتعلم، وتعتمد على استرجاع البنيان الحركى للواجب أو المهارة بشكل متسلسل ومتتابع سواء كان الاسترجاع مصورا أو لفظيا.

وهذا التصور بمثابة تغذية راجعة يرجع إليها المتعلم أو المؤدى وإلى تفصيلاتها كمحركات للأداء السليم (نموذج الحركة).

ولقد أفادت نتائج الأبحاث المتعلقة بالتدريب العقلى ما يلى :

- التدريب العقلى المدعم بالتدريب البدنى أفضل من الاعتماد على أحدهما فقط .

- التدريب العقلى ذو نتائج إيجابية فى تعلم المهارات الحركية المغلقة أكثر منه فى تعلم المهارات الحركية المفتوحة .

- التدريب العقلى ذو نتائج إيجابية فى تعلم المهارات الدقيقة أكثر من المهارات الكبيرة .

- الوسائل التعليمية ومساعدات التدريب لها أثر إيجابى على فاعلية التدريب العقلى .



أسس الكفاية الإدراكية الحركية

يحتل مصطلح الكفاية الإدراكية الحركية مكانة مهمة في دراسة نمو الطفل وبخاصة في وقتنا الحاضر، كما أن الكفاية الإدراكية الحركية هدف مهم من أهداف المدخل التعليمي في التربية الحركية.

وهذا المفهوم يطرح عددا من التساؤلات التي تشكل الإطار المرجعي له مثل:

- كيف يتعلم الطفل عن بيئته؟
- كيف تتم عملية الإدراك؟
- كيف تعمل أشكال الإحساس المختلفة في تنمية هذا المفهوم؟
- ما هي العلاقات التي تجمع بين التنمية الحركية والإدراكية والمعرفية؟
- ما هي أعراض مشكلات التعلم الحركي لدى الأطفال؟
- ما هي طرق التشخيص لمشكلات الإدراك الحركي لدى الأطفال؟
- ما هي البرامج ومحكات اختيار الأنشطة التي تساعد في هذه المشكلات؟
- كيف ينمي الأطفال العاديون قدراتهم الإدراكية الحركية؟

والأسئلة السابقة لم تكتمل الإجابة عليها جميعها بعد، فما زالت محل دراسة وبحث واهتمام المدرسين والباحثين في مجالات علم النفس، والتعلم الحركي، والتربية الحركية، إلا أن هناك العديد من الدراسات والبحوث أثمرت نتائج مهمة أصبحت الأساس لمفاهيم برنامج الإدراك الحركي اليوم.

تعريف الإدراك الحركي،

يمكن تعريف عملية الإدراك الحركي ببساطة: (بأنها إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات، ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري).

وعملية الإدراك الحركي من العمليات الشديدة التعقيد والتي تتطلب العديد من القدرات ذات العلاقات المتشابكة.



تعريف الكفاية الإدراكية الحركية:

مستوى الفرد فى إدارة المعلومات الحسية الواردة والعمليات المرتبطة بها، ورد فعله فى ضوء السلوك الحركى الظاهرى.

الأهمية التربوية للإدراك الحركى:

من المعروف أن إدارة العمليات الحركية تتم فى مراكز معينة فى المخ، وكذلك تتم عمليات مثل القراءة والهجاء والكتابة والتى يسيطر عليها المخ فى نفس هذه المنطقة من الجهاز العصبى، وعندما يمتلك الطفل مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فإن ذلك يعنى نمو الجهاز العصبى الذى ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر لها، وبذلك يكون الطفل مهياً للعملية التعليمية، وعلى ذلك فإن هناك نظرية تسير إلى أن الأطفال ممن تنقصهم توافيق النمو الإدراكى الحركى سوف يظهرون فشلاً وعدم قدرة لتحقيق الكفاءات فى جوانب مثل القراءة والهجاء والكتابة.

عوامل الكفاية الإدراكية الحركية:

تعتمد الكفاية الإدراكية الحركية على العديد من العوامل الحركية التى تساعد على تحديد ونمو مستواها، ويعنى امتلاك الطفل لهذه العوامل أنه يمتلك الكفاية الإدراكية الحركية، وهذه العوامل هى:

(أ) التوافق العام:

وهو مفهوم يشمل مقدرة الطفل على التحرك بإيقاع جيد مع السيطرة على عضلات جسمه من خلال أدائه الحركات الأساسية كالوثب، والحبل والتزلق... إلخ، كما يتضمن مقدرة الطفل على استخدام الجوانب المختلفة لأجزاء الجسم سواء منفصلة أو مجتمعة، وأيضاً مقدرة الطفل على التغيير من نمط حركى معين إلى آخر مع نمو التابع الحركى.

(ب) التوجيه الضاى:

ونعنى به نمو القدرة على التوجيه فى الفراغ، وبالطبع يتطلب ذلك وعيا بالفراغ، والقدرة على التوجيه الفراغى نوعان: توجيه فراغى داخلى يتضمن مفهوم أجزاء اليمين والشمال، أما الخارجى فيتضمن الاتجاهات بمعنى منخفض - متوسط - عالى.

(ج) الاتزان:

يجب أن يكون لدى الطفل المقدرة لإظهار سيطرة جيدة على مركز ثقله من خلال حالات الاتزان الثلاثة (الاتزان الثابت - الاتزان المتحرك - الاتزان من الحركة فى الهواء).

(د) مفهوم الذات الجسمية:

تعتبر معرفة الطفل لأجزاء جسمه من العوامل المهمة فى كفاءته الإدراكية الحركية، ولذلك يكون لديه القابلية للتحرك وفقا لمختلف التوجيهات التى تعطى له، كما أن ذلك يساعد على تخيل الحركة عندما تعرض عليه بشكل مرئى من خلال فيلم أو صورة أو بكلمات توضيح أو شرح.

(هـ) تأزر اليد والعين - والقدم والعين:

وتتضمن متابعة الأشياء بنجاح فى الرمى والمسك والركل، والمتابعة البصرية تعتبر مهارة مهمة فى القراءة فهى تساعد على اتخاذ السرعة المناسبة ومعرفة محتوى الجمل بطريقة صحيحة.

(و) التمييز السمعى:

يجب أن يكون فى مقدور الطفل التحرك بسهولة وفقا لإيقاع معين، كما يجب أن يتمكن من إعادة المقاطع السمعية بطريقة جيدة.



(ز) الإدراك الشكلي؛

يجب أن يتوافر لدى الطفل قدرة التعرف على الأشكال المختلفة، فالحجم والملامح والتفاصيل الشكلية من الأمور المهمة في التعليم، كما أن أغلب اختبارات الذكاء تفرد اهتماما بإدراك الأشكال.

(ح) التمييز اللمسي؛

من المؤكد أن الأطفال يحصلون على خبرة الإحساس باللمس خلال أداء الأنشطة الحركية، إلا أن البعض يرى أن التربية الحركية تفوق التربية الرياضية في ذلك باعتبارها برامج متخصصة في الحركة بأبعادها كلها.

(ط) اللياقة البدنية؛

يدرج بعض المتخصصين صفات معينة للياقة البدنية في برامج الإدراك الحركي وعادة ما تتضمن (القوة-المرونة- الرشاقة) فيما يطلق عليه «لياقة الأداء».

نظرية كيفارت للإدراك الحركي Kephart - perceptual motor theory

تطور الأنماط الحركية؛

التعلم الحركي هو أول ما يتعلمه الطفل كاستجابات العضلية والحركية وذلك من خلال السلوك الحركي، حيث يتفاعل الطفل ويتعلم ويدرك العالم من حوله.

وتوضح نظرية (كيفارت) أن صعوبة التعلم قد تبدأ في المرحلة المبكرة من سن الطفل باعتبار أن الاستجابات الحركية للطفل لا تؤدي إلى أنماط حركية، وحتى تفهم مضمون النظرية كان من الواجب توضيح الفرق بين مفهوم المهارة الحركية والنمط الحركي.

فالمهارة الحركية عبارة عن عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة، كما يتميز الأداء بلانجاز هدف معين أو عمل معين، بينما النمط الحركي قد يكون أقل دقة إلا أنه أكثر اتساعا وتنوعا من حيث هدف الانجاز، ويفيد الطفل لأنه يمده بالمزيد من المعلومات وأشكال التغذية المرتبة، ومثال للمهارة الحركية التصويب



بالكرة على هدف محدد، ولكن المقدرة فى استخدام هذه المهارة عند ممارسة ألعاب تتطلب التصويب ككرة اليد أو كرة السلة يعتبر ذلك نمطا حركيا .

التعميم الحركى Motor Generalization

يعتقد كيفارت أن الاتساع والتنوع والربط فى الأنماط الحركية يؤدى إلى التعميم الحركى . . فالتعميمات الحركية هى ظاهرة تعبر عن التكامل والتعاون بين الأنماط الحركية فى واجبات حركية أكثر اتساعا و«تعميما» .

وهى ظاهرة ملحوظة أيضا فى التنمية المعرفية حيث تتشكل التعميمات من خلال ربط مفاهيم فى مستوى عال من التفكير المجرد . ولقد ناقش (كيفارت) أربعة تعميمات حركية أوضح أنها ذات أهمية لنجاح الطفل فى المدرسة .

التعميمات الحركية:

أولا - التوازن والمحافظة على القوام Balnce

وهذا التعميم يتضمن الأنشطة التى تساعد الطفل على إدراك قوة الجاذبية حيث الجاذبية هى القوة الأساسية للتعلم الحركى ، لذلك كان من المفيد أن يدرك الطفل ويتعامل مع الشر الناتج عن الجاذبية ويتعلم استخدام جسمه وفقا لذلك ، فالطفل يتلمس طريقه فى أغلب المواقف بقوة الجاذبية ، ومثال ذلك: عندما يحاول الطفل أن يقف منتصبا وأن يمنع رأسه من السقوط للأمام أو الاحتفاظ بتوازنه أثناء الجرى أو السير على عارضة التوازن وهى كلها تعميمات حركية تعتمد على مقاومة الجاذبية الأرضية .

ثانيا - الاتصال المباشر Contact

يكتسب الطفل المعلومات من خلال التعامل الحسى معها؛ وذلك أنه يعتمد إلى محاولة الوصول إلى الأشياء أو محاولة مسكها، فمثل تلك الأنشطة الحسحركية (Sensory Motor activities) تتيح الاتصال المباشر بين الطفل والأشياء، فيلاحظ مميزات الأشياء وخصائصها كاللمس (خشن - ناعم) ونوعية القوام (اللينة - الصلبة - السيولة)، الهجوم (دائرى - كروى - مسطح) وكل هذه الأنشطة وغيرها كفيلة بدعم إدراكه للأشياء .



ثالثا - الانتقال الحركى Locomotion

الانتقال الحركى يساعد الطفل على إدراك العلاقات بين شىء وآخر فى الفراغ، والانماط الحركية الأصلية كالمشى والجرى والزحف... . تتيح للطفل أن يتحرك خلال الفراغ مستكشفا المجال المحيط وعلاقات الأشياء، فالطفل قبل الزحف والمشى أسير المعلومات التى تصل إليه عبر الأشياء والأشخاص الذين يأتون إليه فى مهبه، أما إذا تمكن من التنقل فإنه يحرك جسمه ليكتشف النواحي الخارجية والعالم من حوله.

رابعا - الاستقبال والدفع Receipt & propulsion:

التعميمات الحركية الثلاث السابقة تعتبر ثابتة (Static)، حيث تظل الأشياء فى مكانها فى الفراغ إلى حد ما، إلا أن هذا النوع من التعميمات يعتبر ديناميكيا حيث يلاحظ الطفل تحرك الأشياء فى الفراغ خلال الأنشطة الحركية. مثل المسك، الدفع، الشد، ضرب كرة بالمضرب.

ويعتقد (كيفارت) أن الطفل من البداية ينظر إلى جسمه كمركز ونقطة أساسية للنواحي المحيطة به من فراغ. على ضوء ذلك يفسر كل الاتجاهات الحركية من حيث بعدها أو قربها من نفسه، فعندما تتحرك الكرة أمامه يعتقد أنها تقترب منه، وعندما تعبر نقطة المنتصف بالنسبة للجسم فتظهر كأنها تسير بعيدا عنه، ويقترح كيفارت أن يتعلم الطفل الحركة من خلال تعامله مع ثلاثة خطوط وهمية منصفة للجسم.

(أ) خط جانبي يقسم الجسم إلى جانبيين (يمين وشمال).

(ب) خط المنتصف يقسم الجسم إلى مستويين (أمامى وخلفى).

(ج) خط النصف يقسم الجسم إلى جزئين (علوى وسفلى).

ويعنى الاستقبال تلك الأنشطة التى من خلالها يلاحظ الطفل الأشياء التى تأتى فى اتجاه جسمه، ويعنى الدفع تلك الأنشطة التى يلاحظ الطفل من خلالها الأشياء التى تدفع بعيدا عن جسمه.

نظرية جيتمان للرؤية الحركية Getman Visumotor Theory

تتضمن هذه النظرية عرضاً لمفهوم جيتمان فى تنمية الرؤية (١٩٦٥)، وهو يبدأ عرض مفهومه بتعريف - الرؤية Vision إجرائياً بأنها (القدرة المتعلمة لفهم الأشياء التى لا يمكن لمسها أو تذوقها أو شمها أو سماعها).

حيث يعتبر جيتمان الرؤية هى العملية التى بموجبها يتم إدراك المجال ككل، ويميز بين مصطلحات البصر Sight وحدة البصر والرؤية Vision... حيث يرى أن البصر يعنى الاستجابة للضوء Light، بينما حدة البصر (Acuity) تعنى مدى وضوح الضوء.

نموذج الرؤية الحركية Visumotor Model

وهى محاولة من جيتمان لتوضيح وتنبع تطور أداء الطفل خلال اكتسابه للمهارات الحركية الإدراكية، وهو نموذج يتكون من عدة مستويات ويحتوى كل مستوى على عدد من الأنشطة المفصلة كما يلى:

(أ) نظام الاستجابة الفطرية The Innate responses

فالطفل يولد ولديه استجابة فطرية تعتبر بمثابة القاعدة والبداية، لكل أنواع التعلم، ومن هذه الاستجابات منعكس الرقبة ومنعكس بابينسكى ومنعكس المثيرات الشديدة ومنعكس المسك، حيث يقوم بمسك الأشياء التى تقع فى مجال انتباهه، منعكس السكون الحركى وهو ضرب من الاسترخاء يسبق أداء عمل ما.

(ب) النظام الحركى العام The General Motor System

ويتضمن هذا النظام مدى أداءات الطفل وسيطرته عليها سواء كان نوع الأداء الحركى (حركة أصلية أو مهارة انتقالية أو غير انتقالية أو يدوية) فقد لوحظ أن الطفل الذى يفتقد السيطرة ويفتقد جودة الأداء فى هذه الحركات سوف يكون من الصعب عليه اكتمال نمو المهارات الأخرى (الخاصة بالأنشطة الرياضية مثلاً) وبناء على ذلك يجب إتاحة الفرصة المبكرة للطفل لممارسة مختلف الأشكال والأنماط الحركية.



(ج) النظام الحركى الخاص Special Motor System

وهو نظام يتأسس على المرحلتين السابقتين، وهو يتضمن مهارات أكثر تعقيدا مثل علاقات العين واليد - وعلاقات العمل بين اليدين معا - وبين القدم واليد - وبين الصوت وإيماء الوجه، وينصح بممارسة الأطفال هذا النوع من النظم بكثرة حتى يكون فى وسعهم أداء النظم أو المستويات التالية.

(د) ا نظام الحركى المرئى:

يجب أن تنمو حركات العين لدى الطفل بدرجة مقبولة، ويجب أن يسيطر عليها الطفل بغية النجاح فى أداء الواجبات المطلوبة منه، ويتضمن ذلك مقدرة الطفل على تركيز الرؤية على هدف...، وحركة انتقال الرؤية من هدف لآخر، والمقدرة على المتابعة البصرية بالعينين لهدف معين، وكذلك حرية حركة العينين فى مختلف الاتجاهات.

(هـ) نظام الكلام - الحركة The Speech Motor System

وهو نظام يتضمن تكاملا بين الكلام والحركة والسمع، فهو يحتوى على مهارات مثل الهمهمة وتقليد الكلمات وتوليد معان جديدة، وقد لاحظ جيتمان وجود تفاعل بين مستوى الرؤية وعمليات اللغة، كما أن تنمية الكفاية الإدراكية الحركية تعالج بعض عيوب الكلام كالتلعثم والثأثرة.

(و) النظام التصورى The Visulization System

ويعنى المقدرة على الاستدعاء والتذكر، ليس فقط لما سبق رؤيته بالعين ولكن أيضا ما سمعه أو لمسه أو يشعر به الطفل، وتسهم كل الحواس فى هذا النظام، وهو مستوى تعليمى متقدم بالنسبة لبقية المراحل ويسمى أحيانا التخيل (Magery) وله نوعان: الاول ما يحدث توتاً فى الحال (immediate) والآخر مرجأ عندما يسترجع حدث فى الماضى أو سوف يحدث فى المستقبل.

لعل عرض مستويات ونظم (جيتمان) أتاح لنا رؤية واضحة عن علاقة الرؤية والإدراك بالحركة، وكثيرا ما يستخدم مصطلح الرؤية كمترادف لمعنى الإدراك، فكل



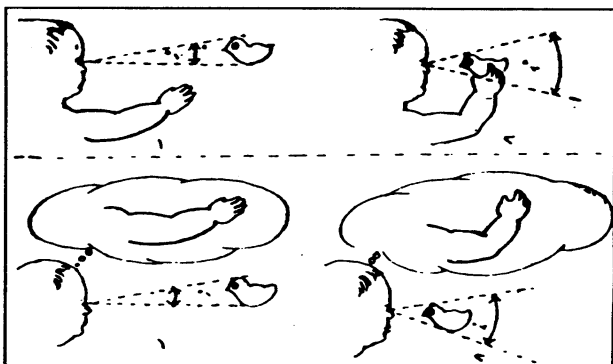
النظم السابقة تسهم فى إحداث الرؤية أو الإدراك، حيث إنها نتاج التعلم الكامل فى مستويات التطور المختلفة، مع ملاحظة أن الحدث الإدراكى خلال الخبرات الماضية يسهم فى حدوث الإدراك الحالى.

ويرى جيتمان أن المعرفة والمفاهيم تنبثق من مجموعات إدراك وأن النمو المعرفى (Cognitive development) أو نمو التفكير الذهنى هو أرقى المستويات الإدراكية، وهذا يعنى أن المستوى المعرفى لا يكون على ما يرام إلا إذا كان مسبقا بنمو ملائم لبقية النظام والمستويات.

نظرية بيركيلى فى الرؤية: Berkeley Vision Theory

وهذه النظرية توضح أن الطفل الرضيع يتعلم الفكرة الأولية عن المسافة من خلال الخبرات الحركية والمريئة.

فالطفل الذى يرغب فى الإمساك (بدمية) قريبة منه يعتمد إلى مد يديه كاملا.. وقد تمتد اليد وفقا لزاوية الرؤية التى قد تكون ١٠ درجات بالصدفة .. فيمسك الدمية ويجذبها نحوه، انظر الشكل.



وقد يريد الطفل فى وقت آخر أن يمسك الدمية التى تبعد عنه بمسافة أقل من السابقة ويمكن الإمساك بها والذراع مثنية نصفًا بزاوية رؤية مقدارها ٣٠ درجة .

وهكذا بعد عدة محاولات وخبرات لإمساك الدمية وفقا لزاويا الرؤية المختلفة يمكن للطفل بعد ذلك عند النظرة السريعة للدمية أن يقرر ما هو المتطلب (الحركى) للحصول على هذه الدمية، هل يكون بمد الذراع أم بشنيه، وهذا يعتمد على حجم التخييل الذى يقع على شبكية العين .

وعلى الجانب الآخر فإن تقدير المسافة بينه وبين الدمية يعتمد على تخيلات الذاكرة للخبرات الحركية السابقة .

ويعتقد دانييل كاتز (Katz) أن المحاكاة الحركية الداخلية هى أساس الإدراك التى تفسر بميل الفرد إلى أن يحصل على قدر أكبر من المؤثرات، فالطفل يستكشف عالمه بتتبع حدود الأشياء وصفاتها بعينه ويديه، فإذا أراد التعبير عن مفهوم المربع وصف حركات بزاوية قائمة سواء كان ذلك بالأيدى أو بالعينين، فهذه الاستجابة تتضمن إعادة أداء الحركة أو محاكاتها، ومن ثم تختصر هذه الحركات المفصلة للمحاكاة أو التتبع حتى أنها لا تعتبر ممثلة للعالم الخارجى بشكل جيد وهى التى يطلق عليها كاتز المحاكاة الداخلية .

والطفل عندما يكتشف لعبة ما فإن نشاط الحركات يزداد ويعمل على هذه الزيادة مثيرات منبهة ناشئة عن عملية الاستكشاف نفسها، حيث الإثارات البصرية الناتجة من الألوان المتباينة، الإثارات اللمسية الناتجة من ملمس الأداة، إثارات سمعية ناتجة عن صوت أو نظام الأداة (الكرة مثلا)، إثارات حركية ناتجة عن حركات أجزاء الجسم فى تعاملها مع الأداة، مما يغذى النشاط الاستكشافى للموقف المدرك؛ ذلك لأن الدوافع الناشئة تفرغ فى المسالك الحركية الأكثر تجهيزا وإعدادا، مما يدعوننا إلى الحيلة فى أداء النموذج الحركى أمام الأطفال .

القدرات الإدراكية - الحركية:

يرى كيفارت أن نوعية العمليات الإدراكية والمعرفية تعتمد على نوعية التطور الحركى لدى الطفل، فالطفل يجب أن ينمى الشعور بالذات وبالبيئة فى سياق



زمانى - مكانى، ويكتسب الكفاءة والمعرفة بالعالم الخارجى ورموزه ومفاهيمه .
 فالفراغ Space فى بيئة الطفل ليست له قيمة مطلقة إذا لم ينمّ الطفل الوعى بهذا
 الفراغ، والعلاقات بين الأشياء وموقعها من هذا الفراغ. أيضا من خلال الحركة
 ومحاولة الطفل الاحتفاظ بانتصاب قوامه ضد تأثير الجاذبية الأرضية، ينمى الطفل
 الإحساس بالاتجاهات الأفقية والرأسية، ومن خلال تجاربه الحركية وعملية المزاجية
 الإدراكية - الحركية يتعلم الاتجاهات الأفقية والرأسية داخل وبين الأشياء. وعلى
 هذا النحو ينمى الطفل نظاما مرجعيا داخليا يتأسس على عدد من القدرات
 الإدراكية - الحركية تتمثل فى:

- ١ - التوافقات القوامية Postural Adjustment
- ٢ - الجانبية Laterality
- ٣ - الاتجاهية Directionality
- ٤ - صورة الجسم Body Image
- ٥ - التعميم الحركى Motor Generalization
- ٦ - إدراك الشكل Form Perception
- ٧ - تمييز الفراغ Space Discrimination
- ٨ - إدراك الزمن Time Perception

عملية الإدراك الحركى،

تتم عملية الإدراك الحركى من خلال تتابع مراحل معينة يمكن تلخيصها
 كالآتى: يتم أولا التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها كالسمع
 والرؤية، الإحساس ثم تتم عملية تمييز والتقاء لها ثم ترسل إلى مناطق معينة حيث
 تتكامل وتخزن خلال خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة، ولعل ذكر مثال
 ضرب الكرة بالمضرب يوضح بشكل مباشر تفاصيل هذه العملية، فحتى يتسنى
 للشخص ضرب الكرة بالمضرب يجب أن يستخدم الإحساس البصرى (لرؤية



الكرة) كما يجب عليه أن يقدر سرعة الكرة، ومسار الكرة (مستقيمة/ منحنية)، وحجم الكرة، كل هذه المعلومات تتكامل مع الخبرات السابقة والحالية ويقوم الفرد بأداء الاستجابة الحركية، والنجاح أو الفشل فى ضرب الكرة بالمضرب يستخدم كمصدر للتغذية الراجعة بحيث تجعل الفرد قادرا على تعديل أدائه الحركى، والاطفال الذين فى مقدورهم أداء الضربة بنجاح هم الذين لديهم معلومات أكثر وخبرة فى الممارسة أكثر. وبذلك لا يتفصل الإدراك عن المعرفة، بل يجب أن ينظر إليهما باعتبار أن أحدهم يتبع الآخر، وأن العلاقة بينهما ذات صفة تبادلية، فالشخص يجب أن يستقبل ويدرك مئات الآلاف من الرسائل المرتبطة بالمثير الداخلى والخارجى، إلا أنه عندما يكون الفرد (المفهوم) فإنه سرعان ما يتفاعل مع بيئته، وعندما يعانى الطفل ضعفا فى مرحلة من هذه السلسلة الإدراكية الحركية فإن ذلك يضعف العملية ويقلل من كفاءتها وفعاليتها، ومن هذه المشاكل يمكن أن تنتج حالات مثل صعوبة استرجاع المعلومات، عدم المقدرة على تمييز المثير. أو خطأ السلوك الحركى.

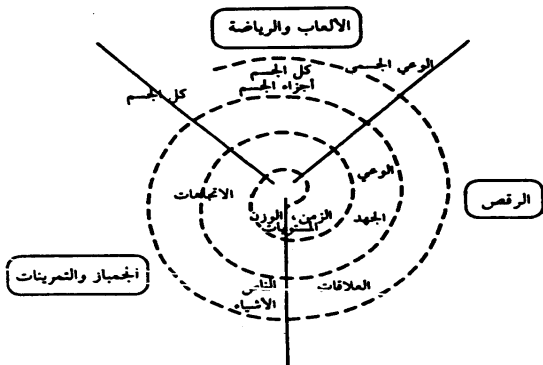
أهمية مهارات الإدراك الحركى:

يعتبر تعليم المهارات الحركية من الأهداف الرئيسية فى التربية الحركية والتربية البدنية والرياضة، ولقد ناقش مور هاوس وميلر (More house & Miller) العلاقة بين المهارات الحركية والجهاز العصبى وأوضحا أن تنمية أنماط المهارات الحركية المختلفة تساعد فى التحسن الأولى لكل من السرعة والدقة. ومن خلالها يتوافق الجهاز العصبى مع النشاط الحركى المؤدى.

نموذج ياريت لمكونات الإدراك الحركى:

استخلص هذا النموذج التعميمات التالية:

- * كل أشكال الحركة لها عناصر عامة بغض النظر عن الغرض.
- * كل أشكال الحركة لها أنماط وحيدة مرتبطة بالغرض.



نموذج باريت (Barrett) لمكونات الإدراك الحركي (عن Logsdon)

وهناك من يعطى اهتماما عاليا لدور الاداء الحركى فى العمليات العقلية ويدون، إن الاهتمام بالاداء الحركى يحسن الوعى بالعملية التعليمية. . . البرامج التى تتولى مسئولية ذلك تسمى برامج الإدراك الحركى.

ويتفق علماء النفس والمهتمون بتنمية الطفل على أهمية الخبرات الحركية باعتبارها مصدرا مهما فى التنمية الإدراكية للطفل بل أيضا فى التنمية الإدراكية العامة للطفل، حيث يتاح له إدراك العلاقات المتداخلة فى عالمه المحيط، وهناك دراسات حديثة تجعل المتخصصين فى الدراسات البصرية يعتقدون أن افتقاد الطفل للتوافق الحركى يزيد من مشكلات الرؤية لديه.

كما يرى العديد من علماء النفس أن المهارات والحركات التى تجعل الطفل يؤدي حركات توافق وتآزر بين العين، الجسم (القدمين اليدين) تساعد فى التوجيه المكافئ الفراغى: اتزان القوام، وفهم الطفل لصورة جسمه وذلك أساس كل تعلم. وظروف البيئة الطبيعية تزود الطفل بفرض لتنمية هذه المهارات خلال الظروف الطبيعية ومع ذلك فإن الكثير من أطفال هذا العصر لا يحققون هذا



النمو، ونتيجة ذلك يلتحقون بالمدرسة بدون توافر مقدرة كافية للاشتراك فى التعلم، وعدم كفاءة الطفل فى الإدراك الحركى يمثل جانبا سلبيا. وعائقا يمنع الطفل من التعلم لكيفية القراءة والكتابة والهجاء، ويصبح الطفل نتيجة لذلك طفلا لديه الكثير من خبرات الإحباط، ويفقد بالتالى اهتمامه وشغفه بالمدرسة وينعكس ذلك فى سلوك اجتماعى غير ملائم وغالبا ما نراه شائعا بين أوساط التلاميذ فى المدرسة الابتدائية.

إن دراسة الكفاية الإدراكية الحركية وطرق تنميتها قد أوضحت العديد من المفاهيم الأساسية فأوضحت العلاقة بين التعلم العرصى والنمو الحركى، وأوضحت العلاقة بين نواحي التنشئة الاجتماعية والنمو الحركى، ول سوء الحظ وعلى الرغم من الداهين التى تقدمها الدراسات كل يوم عن أثر التربية البدنية والحركة فى التعلم الأكاديمى إلا أن الكثير من الأطفال ليس لديهم الفرصة الكافية للاشتراك فى أنشطة حركية كافية وبخاصة فى ظل مخططات التعليم الحالية التى ترى أن: (تحويل الملاعب إلى مبان وفصول هو الحل الخامس لمشكلات التعليم).

ومن الأهمية بمكان إجراء اختبارات دورية للأطفال بهدف (التشخيص) والتعرف على العيوب ونقاط الضعف فى نواحي الكفاءة الإدراكية الحركية، ويجب أن تتميز هذه الاختبارات بالبساطة بحيث تساعد على توضيح جوانب النقص والضعف بموضوعية، وفى بعض المدارس بالولايات المتحدة الأمريكية أجريت دراسات بحيث تم تطوير اختبارات تشخيص للإدراك الحركى مثل اختبار هيتسنس^(٢٧).

برنامج الإدراك الحركى:

يعرف فليمنج (Felming) برامج الإدراك الحركى:

(أنها وسائل تدريس الطفل كيفية استخدامه لميكانيكية الجسم كمرشد ومسيطر لحركات وأوضاع الجسم بحيث تجعله قادرا على استنباط المعنى من الخبرات الحسية).

(١) انظر فصل التقييم.



ويجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية العديد من الخبرات التى تسهم فى تنمية الإدراك الحركى مثل أنشطة الاتزان والشقلبات وهى تتوافر بكثرة فى أنشطة البراعة الحركية التى هى مزيج من (الألعاب والجسماز والاكروبات والتمرينات) وهذا يجعل لأنشطة البراعة الحركية الأهمية القصوى فى برنامج التربية الحركية للطفل، ويجب أن تشكل برامج الإدراك الحركى من خلال أنشطة البراعة الحركية بحيث تحقق أغراضها. وفيما يلى اعتبارات مهمة فى برامج الإدراك الحركى:

- يجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية أنشطة الاتزان، عارضة التوازن الأدوات الخاصة بالارتداد، ويجب السيطرة الجيدة على الأداء أثناء الحركة وعند نهايتها.
- يجب أن يسمح البرنامج للأطفال بممارسة أنشطة التوافق بين (اليدين/ العينين). (القدم/ العينين) مع تكرار الأنشطة بطريقة متتالية سواء بكرات أو أكياس رمل أو حلقات وأطواق صغيرة.
- يجب أن يتضمن برنامج الإدراك الحركى على الحركات والمهارات الانتقالية.
- يجب إتاحة فرص إدارة الجسم والتحكم فيه من خلال مواقف متنوعة، كالأنشطة التى تتم على الأرض وفى الهواء وعلى الأجهزة وفى الماء.
- يجب الاهتمام بالتوجيه المكاني وذلك من خلال تنويع اتجاهات الأداء لأسفل ولأعلى. حول الأدوات وبين الأجهزة وخلالها.
- يجب تشكيل الأداءات المختلفة وذلك بعمل التباديل المناسبة، بين متغيرات وعناصر الحركة (الوعى الفراغى، الوعى بالجسم، نوعية الحركات وعلاقاتها).
- يجب العناية بنمو مفهوم الذات وخبرة النجاح وذلك بالعناية بالاعتبارات البيداغوجية (فنون التربية والتدريس).



- يجب أن تمثل الحركات المتضمنة فى البرنامج تحديا مناسباً لقدرات الطفل، وهذا يتطلب من المدرس مقدرة على التخيل وتفهم قدرات مراحل نمو الطفل.

أنشطة مقترحة لبرنامج الإدراك الحركى:

أولا - أنشطة الوعى بالجسم:

يعنى الوعى بالجسم أن يدرك الطفل ويتعرف على أجزاء جسمه وأن يعرف علاقة هذه الأجزاء بالجسم ككل، وهو مفهوم مهم من وجهة النظر النفسية؛ لأن الطفل يكون مفهومه من نفسه من خلال مفهومه عن جسمه، وأول خطوة فى ذلك هو وعيه بجسمه. وعلاقات أجزائه، والأنشطة التالية مقترحة فى سبيل تنمية الوعى بالجسم:

١- يشير المدرس إلى أجزاء من جسمه ويطلب من الأطفال أداء نفس الشيء، ويجب أن يقول للطفل:

«هذه رأسى، المس رأسك» أو هذا كتفى الأيمن، المس «كتفك الأيمن» وهكذا فى بقية الأجزاء، وبعد التوضيح المناسب يراجع المدرس مع الأطفال مدى معرفتهم بأجزاء الجسم من خلال أسئلة لفظية بدون أى إشارات بصرية من قبل المدرس، فيقول المدرس:

«المس رقبتك» أو «المس الوسط» أو «المس أسفل جزء فى جسمك».

٢- يمكن إشراك الأطفال فى بعض الألعاب تشمل تحريك أجزاء مختلفة من الجسم وتفيد لعبة عكس الإشارة فى ذلك^(١).

٣- يطلب المدرس تشكيل أرقام أو حروف بالكرات أو بالصولجانا ثم يخطون أو يقفزون فوقها.

(١) عندما يرفع المدرس يده اليمنى، يرفع الأطفال اليد العكسية (اليسرى) أو عندما يثنى الجذع لليمين يثنون هم جهة اليسار وهكذا، والطريف أن هذه اللعبة تصلح مقياساً للقصور فى إدراك الجسم وأجزائه.

- ٤- يطلب المدرس من الأطفال كتابة كلمة معينة بأجسامهم على الأرض .
٥- يطلب من الأطفال الجرى بحرية ثم عند سماع إشارة معينة يشكلون بأجسامهم أوضاع التماثيل أو الحروف المختلفة .

ثانيا - أنشطة الاتزان:

يعنى الاتزان أن يحافظ الطفل على مقدرته فى السيطرة على مركز ثقل جسمه فى مقابل الجاذبية الأرضية، وتلعب القنوات الهلالية فى داخل الأذن دورها فى حفاظ الإنسان على توازنه بالإضافة إلى الرؤية، النهايات الحسية فى قدم الإنسان والبصر يمد الإنسان بالمعلومات الخارجية كمساعدة المخ فى تعديل أوضاع الجسم فى المجال المحيط به، وفيما يلى أنشطة مقترحة لتنمية الاتزان:

١- يقوم الطفل بالخطو الأفقى «على اليدين والركبتين» ويؤدى الواجب الحركى المطلوب منه كما سنوضح، إلا أن فى البداية تكون العينان مفتوحتين ثم يكرر الطفل الحركة والعيان مغلقتان .

- رفع أحد الرجلين عن الأرض ومدّها خلفاً ثم التبديل .
- رفع أحد الذراعين عن الأرض ومدّها أماماً ثم التبديل .
- رفع الذراع الأيسر والرجل اليمنى عن الأرض معاً، ثم التبديل .
- رفع الذراع الأيسر والرجل اليسرى عن الأرض معاً، ثم التبديل .
- ٢- يطلب من الطفل أن يقف مستقيماً ويؤدى الحركات الآتية .
 - رفع أحد الرجلين والاتزان على الأخرى .
 - رفع أصابع القدم لأعلى ثم المشى على العقبين فقط .
- ٣- يؤدى الطفل التمرينات الآتية على لوحة الاتزان .
 - الوقوف على القدمين (العيان مفتوحتان ثم مغلقتان) .
 - لمس أجزاء مختلفة من الجسم من وضع الوقوف .

- ثنى الجذع أماما أسفل والعودة.
- ثنى الجذع خلفا والعودة.
- ٤- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على عارضة التوازن أو باستخدام مقعد سويدي مقلوب.
- المشى أماما قائم خلفا ثم جانبا (العينان مفتوحتان).
- أداء نفس الحركات السابقة مع وضع كتاب أو كرأس فوق الرأس.
- وضع عواتق على عارضة التوازن مثل الكرات الطبية والعمل على تخطيها.
- وضع وحدات صناديق القفز فوق عارضة التوازن والعبور من خلالها.
- ٥- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على درجات سلم أو مدرجات الملعب.
- المشى الأمامى (طلوع السلم) والتزول منه جانبا.
- الوثب والحجل بين درجات السلم مع مراعاة الأمان والسلامة.
- ٦- يطلب من الطفل أداء بعض الحركات على سلم القفز أو على (الترمبولين).
- الوثب فى الهواء مع تغيير الاتجاهات.
- الوثب فى الهواء مع لمس الركبتين.
- الوثب فى الهواء مع فتح الرجلين والتصفيق باليدين عاليا.

ثالثا - أنشطة الوعى بالفراغ:

ونعنى إدراك الطفل بالفراغ الشخصى الذى يشكل مساحة الفراغ الذى تشغله حركاته، وأيضا الفراغ أو المكان الذى يؤدى فيه النشاط كالملاعب والصاله. ويجب



أن يلم الطفل بالاتجاهات ومستويات الحركة ومساراتها، وفيما يلى أنشطة لتنمية الوعي بالفراغ (بالمكان).

١- الجرى فى الاتجاهات من خلال إشارة صوتية، فمثلا صافرة واحدة تعنى الجرى لليمين وصافرتان تعنى الجرى للشمال.

٢- التدريب السابق لكن صافرة واحدة تعنى الجرى العادى وصافرتين تعنى الجرى (نصفا) مع ثنى الركبتين نصفًا، وثلاث صافرات تعنى الجرى على أربع.

٣- الحجل أماما مرتين على القدم اليمنى ثم مرتين على القدم اليسرى، يمكن أداء نفس التمرين خلفًا.

٤- رسم دوائر أو استخدام أطواق: التنقل داخل الدوائر بالحجل.

٥- لعبة فك رباط حذاء الزميل داخل مساحة محدودة ولتكن نصف ملعب كرة طائرة.

٦- الوثب من فوق ظهر الزميل (نطة الإنجليز) من خلال مستويات ارتفاع مختلفة.

٧- (صيد السمك) طفلان يتبادلان الإرسال لكرة صغيرة مع اجتهدهم فى صيد السمك الذى يمثلُه بقية الأطفال داخل مساحة محدودة مناسبة.

رابعا - أنشطة توافق العين واليد - والعين والقدم^(١):

تتطلب أغلب المهارات الحركية والرياضية قدرا من التوافق بين العين واليد أو العين والقدم، وضعف التوافق بين هذه الأجزاء من الموضوعات المهمة التى يجب على مدرس التربية الحركية ملاحظتها والتى قد يكون نتيجة لأسباب أخرى أكثر من كونها ضعفا فى الرؤية أو الإبصار.

(١) تطلق عليه بعض المراجع العربية لفظ (تآزر) بدلا من (توافق).

وعلى سبيل المثال: يعتبر عدم مقدرة الطفل على مسك الكرة؛ نتيجة لضعف الإحساس الحركي لديه، أو بطء رد الفعل، أو قصور فى إدراك العمق، أو ضعف التركيز، وهى كلها أسباب أكثر من كونها نتيجة لضعف فى رؤية الكرة.

خامسا - أنشطة التوافق بين العين واليد - والعين والقدم:

١- ينتشر الأطفال حول الملعب ومع كل طفل كرة يقوم برميها لأعلى فى الهواء وعند ارتدادها بين الأرض بمسكها ويكرر المحاولة ويمكن ترك الكرة ترتد عن الأرض عدتان أو أكثر ثم تمسك أو تمسك مباشرة فى الهواء قبل سقوطها على الأرض.

٢- يطلب من الطفل إبقاء «بالونة» فى الهواء باستمرار سواء بضربها باليد أو بالرأس أو بالقدم ويمكن تحديد جزء معين من الجسم يولى ضرب الكرة.

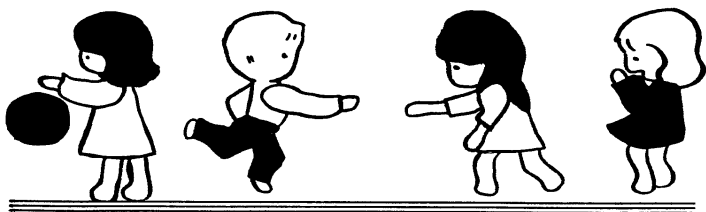
٣- يجلس الأطفال على خطين متوازيين يواجه كل منهم زميلا وكل طفل معه كرة، يدرج كل الأطفال الكرات إلى الزملاء بحيث لا ترتطم ببعضها البعض، ويمكن إسراع عملية الدحرجة ويمكن تغيير المسافات بين الأطفال، يمكن أيضا أداء نفس التمرين من الوقوف.

٤- نفس التمرين السابق لكن مع ركل الكرة للزميل بدلا من الدحرجة ويمكن أن نبدأ أولا بالركل من الثبات ثم من الحركة ثم تغيير وتنوع طرق الركل والمسافات.

٥- كل طفل معه كرة، مستثمرين فى اللعب، ينطط الطفل الكرة، يمكن تبادل تنطيط الكرة باليدين، ويمكن تبديل اليدين بعد عدد معين من الضربات.

الباب الثاني

التربية الحركية كنظام تربوي



الفصل الثالث



المفهوم - الأصول - فلسفة التربية الحركية



● مفهوم التربية الحركية وأصولها

- الأصول العربية الإسلامية للتربية الحركية

- الأصول الإنجليزية للتربية الحركية

- الأصول الأمريكية للتربية الحركية

● فلسفة التربية الحركية

- فلسفة برنامج التربية الحركية

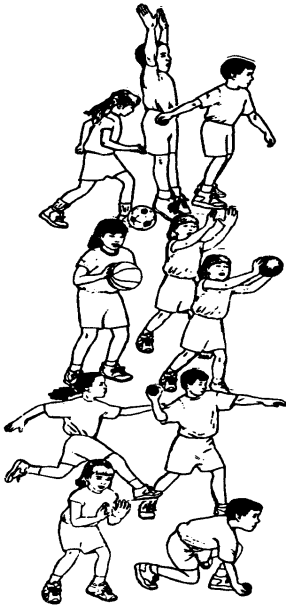
- فلسفة معلم التربية الحركية

- فلسفة المجتمع المؤمن بالتربية الحركية

● قيم وأهداف التربية الحركية

- قيم التربية الحركية

- أهداف التربية الحركية



مفهوم التربية الحركية وأصولها

اشتق مفهوم التربية الحركية Movement Education من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفسحركية للأطفال Psychomotor Education for Children وهو مفهوم استخدم فى أوروبا الغربية قديما كرد فعل لأفكار فروبل، وبستالوتزى، وجان جاك روسو، وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية الطفل وتطبيعهم اجتماعيا وثقافيا، وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء وأفكار لابان وزملائه لإكساب الأطفال الخبرات الحركية، ونحو العمليات الإدراكية الحركية والتعلم الحسحركى، وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات إلى أن أصبحت نظام تربوى شامل متكامل يخاطب الأطفال فى مراحل ما قبل المدرسة، ورياض الأطفال، والتعليم الابتدائى.

ويذكر قاموس علوم الرياضة ١٩٩٢ أن التربية الحركية أخذت تنتشر تدريجيا فى إنجلترا وبعض دول أوروبا على أنها تربية الفعل والأداء الرامية لأقصى تكيف ممكن للطفل مع البيئة والتغيرات البيئية.

ولقد اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليها، منها: التربية النفسحركية، والتربية الحسحركية، والتربية الإدراكية الحركية. كما أوضح بوتشر Bucher أن هناك مترادفات استخدمت لوصف التربية الحركية مثل الحركة الأساسية، والاستكشاف الحركى؛ إلا أن المجال كان واسع المدى فى تفسير مفهوم التربية الحركية ابتداء من أولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية فى التعليم الابتدائى وصولا إلى أولئك الذين فسروها على أنها تعبر عن المجال الإجمالى لحركة الإنسان.

ويشير دوتري، وودز Daughtrey & Woods أن مفهوم التربية الحركية هو التويع الناتج من جهود تحديث التربية البدنية وربطها بأهداف التربية الأساسية، على اعتبار أنها تتعامل مع تكيف الطفل حركيا مع جسمه.

وتشير أغلب آراء الخبراء والباحثين فى التربية الحركية على أن المفهوم السائد لها، هو اعتبارها نظاما تربويا يعتمد على الحركة الأساسية الفطرية للطفل، ويعبر عن إسهامات التربية البدنية فى التربية الأساسية للطفل منذ الطفولة وحتى البلوغ. وتعرف لوجسدون وآخرون Logsdon et al. ١٩٩٧ التربية الحركية بأنها: «عملية تغير مستمرة مدى الحياة، فهى عملية للتعلم والتنمية الحركية تبدأ من الميلاد وتستمر من خلال سلسلة لا تنتهى من التغيرات مدى الحياة».

وجانب من مسئولية التربية الحركية يقع على عاتق ذلك الجانب التربوى المدرسى والذى نطلق عليه التربية البدنية، ولكن الكثير من التربية الحركية يحدث للطفل قبل التحاقه بالمدرسة ويستمر ويستكمل بعد ذلك عند انخراطه فى التعليم المدرسى.

ونحن كمربين نجتهد فى الإجابة عن الأسئلة المتعلقة باستعدادات الأطفال، من أجل النمو والتقدم، فنسأل: هل يبدى الأطفال استعدادا نحو خبرات حركية منتقاة لهم؟، وهل يتقدمون؟، وكيف يتقدمون؟

فإذا ما قارنا بين النمو والتعلم، ستجد أن النمى يعبر عن تغيرات تحدث للفرد عبر حياته أو على الأقل خلال عدة سنوات، بينما التعلم يقاس كتغيرات تحدث عبر أيام أو أسابيع.

وفى هذا السياق فإن (التغير مدى الحياة) هو أحد المبادئ الحاكمة لفلسفة التربية البدنية الحديثة التى اتخذت من التنمية الحركية للفرد عنوانا لحركة الإصلاح التى انتابتها فى الستينيات من القرن الماضى، الأمر الذى دعى مدرسى التربية البدنية إلى مراجعة جوانب مثل: ما فى مقدور الأطفال أن يتعلموه بشأن الحركة؟ ومتى يكون ذلك مناسباً؟، وكيف تساند برامجهم الأهداف الأساسية للتربية، وفى نفس الوقت تسهم فى التربية الحركية لكل طفل؟

لقد اعتبرت التربية البدنية أن المحتوى الذى يتعامل مع التعليم والتعلم للحركة ذات المعنى إنما يشكل جزءا متكاملًا من برنامج التربية البدنية المدرسى، فضلا عن كونه يمثل توجها حديثا للبرنامج فى سبيل (التثقيف الحركى).

ويعرف جودفري، كيفارت Godfery & Kephart التربية الحركية بأنها:
«ذلك الجانب من التربية الأساسية الذى يتعامل مع تنمية وتدريب أنماط
الحركة الطبيعية الأساسية للطفل» .
ويعرفها ديور، بانجراتزى Daur & Pangrazi بأنها «التعلم للحركة والحركة
للتعلم» .

ويمكن تعريف التربية الحركية على أنها:
«نظام تربوى مؤسس على الإمكانيات الحركية الطبيعية المتاحة للطفل بهدف
تكيفه مع بيئته ومجتمعه بشكل متكامل سلوكيا» .

الأصول العربية الإسلامية للتربية الحركية:

على الرغم من أن نظرية التربية الحركية من أصول غربية أوروبية، إلا أن
الفكر التربوى العربى الإسلامى تضمن الكثير من الأفكار الداعمة للتربية الحركية
للطفل، حتى أنه يمكن القول بأنها بمثابة إرغاصات تاريخية لها، فمن الأمور التى
ينبغى الإشارة إليها، أن المربين الأوائل من المسلمين قد توصلوا إلى العديد من
المفاهيم والمبادئ المتصلة بحركة الإنسان وطرق تعلمها والارتقاء بها، وأهميتها
للأطفال والشباب والتى تشابه إلى حد بعيد مع مثيلاتها من المفاهيم الحركية
والتربوية المعاصرة، لقد اقتضى علماء الإسلام وأهله من مفكرين ومربين بسنة
الرسول الكريم ﷺ وهو الذى دعانا للحركة والنشاط وممارسة الرياضة، بل
وأوضح ذلك جليا عندما أبرز ثواب الممارسة الرياضية، وعندما مارسها بنفسه .
ولم يخرج عن هذه المبادئ الخلفاء الراشدون المهديون ولا الصحابة أو التابعون
رضوان الله عليهم أجمعين .

ولقد كتب عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - إلى ساكنى الأمصار:

«أما بعد . . . فعلموا أولادكم العوم والفروسية» .

وقد أوصى عبد الملك بن مروان مؤدب ابنه:

«أن يربى عقل الولد وقلبه وجسمه» .



وذكر الجاحظ من قول الحجاج بن يوسف لمعلم «ولده:

«علم ولدى السباحة قبل الكتابة، فإنهم يصيبون من يكتب عنهم، ولا يصيبون من يسبح عنهم».

ويقال عن عتبة بن الزبير، وكان من أكثر الناس تقديرا لقيمة الألعاب للطفل، أنه قال:

«يا بنى العبوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب».

وسأل (أبو القاسم عبد الله) المعلم (معيقب بن أبي الأزهر) وكان من أبرز معلمى عصره:

ما حال صبيانكم فى الكتّاب؟

فأجاب معيقب:

ولع باللعب كثير.

فقال أبو القاسم:

«إن لم يكونوا كذلك فعلق عليهم التماثم» وكانت التماثم تعلق على المرضى.

وجاء فى كتاب الإرشاد والتعليم:

«ومن عجب أن يفرح الناس بالأطفال قليلى الحركة البعيدين عن اللعب، ويعتبرونهم عقلاء متزنين، ويتوسموا فيهم الخير، ولم يعلموا أن الأطفال الذين طبعوا على السكون وعدم الحركة لا بد أن يكونوا مصابين بأمراض جسمية أو عقلية، بحيث ينتهى أمرهم إلى ضعف الحياة وكدر العيش إذا لم يأخذوا من الصغر بالرياضة والحركة وبنية أجسامهم».

وكتب ابن مسكويه (المتوفى ٤٢١ هـ) فى كتابه (تهذيب الأخلاق):

«أن يُعوّد الصبى المشى والحركة والركوب والرياضة، وذلك حتى لا يتعود على أضعافها».



وذكر أبو حيان التوحيدى :

«أن العقل يستهجن البطالة، ولا بد من تحريك الأعضاء فى اليقظة ، فإن الجلوس بلا شغل ولا حركة بغير ضرورة أمر يآباه الناس» .

وللإمام أبى حامد الغزالى قول مشهور فى هذا الصدد :

«وينبغى أن يؤذن (للصبى) بعد الانصراف من الكتّاب أن يلعب لعبا جميلا يسترىح إليه من تعب المكتب، بحيث لا يتعب فى اللعب» .

كما نصح الإمام الشافعى بأن يُعوّد الطفل على الخشونة وعدم النوم نهارا، وعلى المشى والحركة والرياضة، كما طالب بأن يعلم الطفل الجلوس الصحيح، وما إلى ذلك من عادات قوامية سليمة . .

ولقد أشار الشيخ الرئيس ابن سينا (المتوفى ٤٤٣هـ) إلى أهمية النضج البدنى كشرط للتعليم فيقول :

«إذا اشتدت مفاصل الصبى واستوى لسانه وتهيأ للتلقين، أخذ فى تعلم القرآن وصور له حروف الهجاء» .

كما نصح ابن قيم الجوزية (المتوفى ٧٥١ هـ)، بإطعام الأطفال دون السبع حتى ترتفع قاماتهم وتعتدل أجسامهم، وحتى لا يصابوا بالكزاز ووجع القلب، كما حذر من إجبار الطفل على المشى قبل وقته تحببا لما قد يصيب أرجل الطفل من ضعف واعوجاج .

ولم تتبعد آراء العبدردى عن هذه التوجهات المرتبطة بالنضج البدنى وقال أنه شرط أساسى للتعليم .

وكتب ابن الجوزى :

«ومتى تناسبت الأعضاء واعتدل القوام كان العقل ناميا والفهم وافرا والتهيؤ لاكتساب العلوم ممكنا» .

ولقد أفرد إخوان الصفا فصلا بارزا في رسائلهم أسموه فصل السياسة الجسمانية، أكدوا فيه على أهمية العناية بالبدن والرفق به ووقايته من الإسراف عليه فى المأكّل والملذات، وطالبوا بالاعتدال فى كل شيء بما فى ذلك الحركة لزوما للعافية وتجنباً للسقم.

وقد أشار ابن جماعة إلى أهمية أن يوجه المعلم تلاميذه إلى معاناة المشى والرياضة، فقد قيل أنه ينعش الحرارة، ويذيب فضول الأخلاط وينشط الجسم.

ولقد عرف الأطباء المسلمون أهمية الحركة للإنسان فصنفوها وقسموها بشكل منطقي يدعوا للعجب، فجاء فى (موجز القانون) لابن النفيس (مكتشف الدورة الدموية الصغرى):

«وتختلف الحركة بالشدة والضعف، والكثرة والقلة، والسرعة والبطء، وهى تعود البدن الخفة والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوى الأوتار والرباطات، وتؤمن من جميع الأمراض المادية».

وقد قسم المفكر المسلم ابن رشد حركة الأعضاء إلى:

أ - حركة للأعضاء ذات الحركة الإرادية.

ب - حركة لما جاور هذه الأعضاء من أوردة وشرابين وأجهزة هضم.

ومن منظور آخر قسم أبو الحسن بن العباس الحركة إلى نوعين من منظور العضلات المستخدمة فقسمها إلى حركات كبيرة وإلى حركات دقيقة، وهو من التصنيفات المعاصرة للمهارة الحركية Gross Skills & Fine Skills :

فأما الحركة التى يتحركها الإنسان بنفسه فمنها ما يتحرك فيه جميع أعضائه: بمنزلة الصراع (المصارعة) والعدو فى الميدان واللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة، المباشطة (الملاكمة) وشيل الأحجار والأعمدة (رفع الأثقال)، ومنها ما يتحرك فيها بعض الأعضاء دون بعض كما فى اليدين: فبمنزلة التصفيق وتحريك أوتار العيدين (جمع الآلة الموسيقية العود) والضرب بالطبل (*).

(*) للاستزادة ارجع إلى: أمين الحولى: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربى بالقاهرة، ١٩٩٥.



الأصول الإنجليزية للتربية الحركية:

تدين التربية الحركية بالفضل إلى رودلف فون لابان Rudolf Von Laban وهو باحث إنجليزي من أصل مجرى مهتم بالتحليل الحركى للرقص الأكاديمي (الباليه) ثم هاجر إلى إنجلترا عام ١٩٣٨ ، وعاش فيها حتى توفي عام ١٩٥٨ ، وقد أسس في لندن معهدا لدراسة حركة الإنسان، وقدم العديد من التحليلات والمقالات والدراسات التى تخطت الحركة فى الرقص الأكاديمي إلى حركة الإنسان بشكل عام.

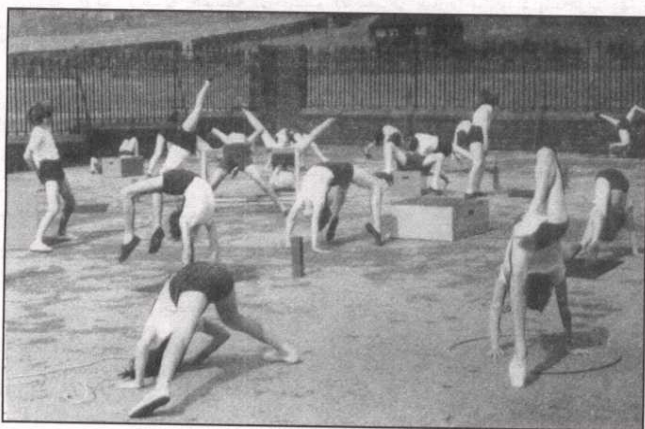
ولقد ركز لابان حقيقة أن جسم الإنسان عبارة عن أداة يتحرك بها ومن خلالها، واهتم بالإشارة إلى أن الإنسان قد منح نوعا متميزا طبيعيا من الحركة عن سائر المخلوقات، ولعل أهم ما يميزها ذلك التنوع الواسع فى أنماطها وأساليب أدائها، وقدم لابان طريقة منهجية فى وصف عدة جوانب حركية رئيسة هى: (الجهد - نوعية الحركة - الوعى الجسمى - الفراغ - العلاقات الحركية)، ويشكل هذا المخطط إطارا مفاهيميا يتيح دراسة كل من هذه الجوانب على حدة، بحيث إذا وظفت جميعها فإنها تعطى صورة شاملة متكاملة لدراسة الحركة وفهمها وتقويمها.

ولقد شكل مخطط لابان الإطار المفاهيمي لحركة الإنسان، بحيث أُعتبر المرجعية الأساسية لبرامج التربية الحركية، ومنطلقا مهما للأطر النظرية وبنية المعرفة لنظام التربية الحركية كمادة دراسية ونظام تربوى.

ولقد ساعد مردو جونز M. Jones لابان من خلال أبحاث عملت على توسيع البرامج الحركية للأطفال، من خلال افتراض أن تدريب الاستعدادات سوف يحسن ويعجل التعليم المتأخر بالنسبة لتحكم الطفل فى جسمه حركيا، كما تناول بعض الأبعاد الثقافية الاجتماعية للحركة لدى الإنسان مثل موضوع (الحركة كاتصال اجتماعي) Sociomotor، وكذلك تأثير المهارات الحركية على أنشطة الترويح وأوقات الفراغ لمواجهة احتياجات الإنسان المستقبلية، ولقد أشار جونز إلى أن هذه التوجهات من شأنها أن تنمى التوافق والإدراك الحركى، والفهم الحركى والمقدرة الحركية العامة.

كما أسهمت أفكار كل من كارل جلهوفر Karl Gaulhofer ، مارجريت ستريشر Margarete Streicher فى التأكيد على الفهم والاستيعاب المعرفى، وأيضاً على الاستكشاف الحركى للعلاقات البينية بين أجزاء الجسم والجهد والفراغ فى سياق البيئة الشخصية والفيزيائية.

ولقد ساعدت جهود الباحثين الإنجليز أمثال ليزا أولمان Liza Ullman، روث موريسون Morrison على توجيه التربية الحركية نحو المهارات الحركية الرياضية وتنميتها بشكل متزايد، متأثرين بالتوجه الأمريكى فى هذا الصدد.



درس تربية حركية بأحد مدارس لندن فى الستينيات من القرن العشرين

الأصول الأمريكية للتربية الحركية:

على الرغم من أن نشأة التربية الحركية كنظام تربوى بدأت فى إنجلترا إلا أنها أدمجت فى التعليم الأمريكى من خلال المهاجرين الإنجليز لأمريكا، فقد كانت بمثابة ثورة على برامج اللياقة البنائية، والتى كانت تقدم فى شكل تمرينات شكلية جافة وتدرس بأسلوب التلقين (شبه العسكرية)، فلسوء الحظ فإن مستويات اللياقة

البدينية التى اقترحها (المجلس الرئاسى الأمريكى للياقة) ودافع عنها بشدة شكلت ضغوطا على مدرسى التربية البدنية الأمريكىين للتأكيد على حصائل اللياقة البدنية أكثر من تقديم برنامج متوازن للتربية البدنية، مما دعى إلى خلق حالة من المراجعة وردود فعل احتجاجية بين بعض المدرسين فى مجال التربية البدنية، ممن استشعروا بأن الابتكار، والاستكشاف، والمعرفة ينبغى أن تحتل مكانة بارزة فى المهنة.

ولأن التربية الحركية وبرامجها تلقى بعض المسئولية على الأطفال المتعلمين، فإن نظام التربية الحركية الوارد من إنجلترا والذى يتسم منهجيا بتوجهات تربوية حديثة مثل حل المشكلات، مدخل الاستكشاف، وربط المعرفة بالحركة، كان كفيلا بأن يحل محل مدخل التوجه القائم على اللياقة البدنية وأنشطتها، مما أدى إلى رفض توجه اللياقة البدنية وبخاصة التمرينات البدنية الجافة التقليدية Calisthenics، والتى أطلق عليها (تدريب) وليس تربية!!

وكأى جديد، نتج عن تطبيق التربية الحركية فى المدارس الأمريكية إثارة جدل يتصل بتدريس مبادئ ونظريات الحركة للمهارات وبخاصة المهارات الرياضية، ولقد ظهر اتجاه يدعو إلى تطبيق منهجية الاستكشاف وطريقته على كل مراحل وجوانب التدريس بدون فحص أو التأكد من تأثيرات هذه الممارسات والتطبيقات، وبغض النظر عما ظهر من تساؤلات، فإن التربية الحركية أثمرت اتجاهها واضحا فى توسيع وتحسين طرق التدريس والمناهج فى حقل التربية البدنية مع التأكيد على التدريس المتمركز حول الطفل الفرد، فضلا عن أن التربية الحركية تتيح فرص التنوع الحركى من خلال طرق التدريس المبتكرة، كما أنها تمكن التلاميذ على مختلف مستوياتهم وقدراتهم أن يخبروا النجاح ويستشعروا الرضا.

وينظر المدخل الأمريكى إلى التربية الحركية على أنها إطار للتحليل الحركى، ويرجع الفضل فى ذلك إلى الباحثة روث جلاسو Ruth Glassow فيما أطلق عليه مقرر علم الحركة (الكينيسولوجى)، وكان هذا فى عشرينيات القرن العشرين، حيث تأثرت التربية الحركية الأمريكية بالاتجاهات المنادية بتعلم المفاهيم، والتى تعهدتها منظمات مثل (NASPE)، وكانت النتيجة أن ركز هذا الاتجاه فى بداياته

على عمل العضلات، وارتكز نظريا على التصنيفات الحركية المتاحة وتوصل إلى التصنيف الأساسى للحركة الأساسية للإنسان (الحركات الانتقالية، الحركات غير الانتقالية، حركات التناول)، كما طبقت المبادئ الفيزيائية والميكانيكية على الأنماط والمهارات الحركية، وبالطبع تعرضت لمفاهيم (الزمن، الجهد، الفراغ) عند تحليل الحركة.

ولقد تابعت مارجريت هدوبلر Margrat Hdoubler هذه الجهود وقدمت عام ١٩٤٠ إطارا مفاهيميا مبنيا على الفئات والاعتبارات التالية:

١ - الاعتبارات البنائية:

- نقل الوزن.
- مدى حركة المفصل.
- حركات الجزء العلوى للجسم.

٢ - الاعتبارات الديناميكية:

- الفراغ. - الزمن.
- القوة.

٣ - الاعتبارات النوعية:

- النشاط.
- الحركة.
- المشاعر النوعية.

ولقد كان لجهود بيلبوروه،

جونز Bilborough & Jones الأثر الكبير فى توظيف التربية الحركية كنظام مههد للمهارات الرياضية.



فلسفة التربية الحركية

الحركة وفلسفة التربية:

يدعو مفكر جماليات الحركة الأمريكى دفيد بست David Best إلى إعمال العقل نحو ما مُنحنا من حركة ثرية وإلى اتخاذ مقاربات التفكير الناقد حتى يتاح لنا التعرف بشكل أفضل على الأفكار التى تتصل بحركة الإنسان وتساعدنا على استخلاص الإطار التربوى والقيمى للتربية الحركية من خلال تحليل الأنشطة الحركية للإنسان والتى يؤديها خلال حياته ودراسته وعمله وترويعه.

ويرى بست أن الحركة ينبغى أن تشكل جزءاً مهماً لتربية كل طفل ما دامت تسهم بهذا القدر من الحيوية والأهمية لحياة الأطفال، فكلما اجتهدنا فى توعية الطفل، زاد وعيه بالحياة.

ويعتقد أرنولد Arnold أن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن تناوله من خلال أبعاد ثلاثة هى:

- تربية عن الحركة Education about Movement:

ويقصد به الإطار العقلى للبحث والتقصى الذى يناقش أسئلة مثل: ما هو التأثير الذى تحدثه الحركة فى حياة الإنسان؟، وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركى؟، وما العوامل التى تقرر اكتساب الإنسان للحركة؟

- تربية من خلال الحركة Education through Movement:

وهى تربية تتم عن طريق الحركة البدنية، فهى تهتم بتعريف الفرد ما يتصل بنفسه وبجسمه ومن خلالها ينمى الفرد لياقته البدنية ومفاهيمه ومدركاته وقيمه لا على المستوى البدنى - الحركى فقط، بل كذلك على المستوى الانفعالى والمعرفى والاجتماعى وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية.

- تربية فى الحركة Education in Movement:

وهى تربية تهدف إلى الحركة وجوهرها فى ذاتها، وهى تتشكل من القيم الداخلية أو الحصائل التى تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعى



الجسمى، والوعى الفراغى، وإدراك الذات الجسمية، واكتساب المفاهيم الحركية، وهو اتجاه يرى أن الأنشطة الحركية ينبغي أن تؤدي كهدف فى حد ذاتها، وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية الحركية.

فلسفة التربية الحركية:

تأسس التربية الحركية للطفل على فلسفة تلخص فى عدة مبادئ رئيسة تقود هذا النظام التربوى ليحقق أهدافه ومقاصده.

فهى تعتمد على مبدأ الإثراء الحركى لتوسيع مدارك الطفل الحركية من خلال إكسابه أكبر قدر ممكن من الأنماط الحركية الشائعة والمهارات الحركية المتنوعة، وحتى نفهم هذه الإشكالية، دعونا نتصور كيف يمكن لطفل صغير فى الصفوف الأولى من التعليم الابتدائى أن يكتب موضوعا إنشائيا باللغة العربية، أليس من المنطق أن نعمد إلى إكسابه أولا حصيلة من المفردات والألفاظ، ثم نعلمه بعض قواعد النحو، ثم ندعه يعبر عن نفسه بهذه الحصيلة التى اكتسبها قبل أن نطلب منه كتابة موضوع إنشاء؟!؟

فهذا ببساطة ما تعبر عنه فلسفة التربية الحركية، فنحن لا نستطيع أن نطلب من أطفال رياض الأطفال أو حتى الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية أن يلعبوا كرة السلة أو كرة اليد أو حتى كرة القدم، دون التزود أولا بحصيلة ثرية من المفردات الحركية المتمثلة فى الأنماط الحركية الشائعة، وبعض القواعد التى تعبر عن المفاهيم والعلاقات الحركية المتصلة بوعى الطفل بجسمه وبنوعية الحركة المؤداة، قبل أن نطلب منه أن يلعب (تقسيمه) فى كرة السلة أو حتى يؤدي أحد مهاراتها، ولكن كانت دهشتنا ونحن نرى عددا من معلمات رياض الأطفال، وقد أعطين كرة سلة للطفل - ربما كانت أكبر حجما منه - ليلعب بها؟!؟

فقبل أن يلعب الطفل كرة السلة - على سبيل المثال - ينبغي أن ينمط حركيا من خلال إكسابه أنماط اللفظ ورمى الكرة (كرة صغيرة بالطبع) والجري بالكرة بشكل موسع، فعليه أن يستقبل أو يلقف الكرة وهو ثابت، ثم وهو متحرك ببطء،



ثم وهو يتحرك بسرعة، وهو ما يطلق عليه جانب (الزمن) فى الحركة، كما أن عليه أن يتعلم ويتدرب على استقبال الكرة كذلك من منظور جانب (المستوى)، فعليه أن يستقبل الكرة من مستوى الصدر، ومن مستوى الرأس، ومن مستوى أعلى الرأس... إلخ، وهذه الجوانب فى مجموعها تشكل إطار أبعاد وجوانب الحركة التى وضعها لابان لإثراء الطفل وإكسابه الأنماط الحركية الشائعة، والتى تتلخص فى أبعاد: الوعى الفراغى، والوعى الجسمى، ونوعية الحركة (الجهد - المسار - الاتجاه - الزمن)، والعلاقات الحركية (علاقات مع الأداة - علاقات مع الأفراد).

ومن خلال توظيف إطار أبعاد وجوانب الحركة والذى سيأتى شرحه بالتفصيل لاحقاً - على كافة الأنماط الحركية الأساسية والتى تتمثل فى (الحركات الانتقالية كالمشى والجرى - والحركات غير الانتقالية كاللوى والثنى والمط، وحركات التناول كاللقف والرمى والركل) سينتج تضعيفات لأنماط عديدة لهذه الحركات، الأمر الذى يثرى الخلفية الحركية للطفل ويكسبه الطلاقة الحركية، وهو مفهوم لم يأخذ حظه بعد من الانتشار والفهم الكافى فى المنطقة العربية؛ والطلاقة الحركية تجسد فلسفة ومفهوم وجوهر التربية الحركية للطفل، فهى تعنى (المقدرة على إدارة حركات الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة).

واكتساب الطفل للأنماط العديدة والمختلفة للحركات الأساسية ليس الهدف منها هو إعداده لاكتساب المهارات الحركية الخاصة بالرياضة فقط، وإنما تسهم كذلك فى تكيف الطفل فى حياته الدراسية (الأكاديمية) والمجتمعية، فلهذا الثراء الحركى والذى نطلق عليه الطلاقة الحركية كفيل بمساعدة الطفل فى حياته الدراسية خاصة إذا علمنا أن الكتابة والقراءة مهارات حركية فى الأصل، فهى تنبع من الجزء الخاص بالحركة فى القشرة المخية للإنسان، فضلاً عن الرسم والأشغال اليدوية والفنون التشكيلية والموسيقا، ورسم الخرائط والرسم الهندسى... إلخ، كما أن الطلاقة الحركية تساعد الطفل على التكيف المجتمعى من خلال سرعة تعلمه

المهارات الحركية الخاصة بأمور كالسجارة والزراعة والإصلاحات المنزلية وقيادة السيارات والمركبات، فضلاً عما تتيحه له من سرعة اكتساب المهارات الرياضية سواء على مستوى المنافسة أو الترويح وأنشطة وقت الفراغ وكيف تعود عليه هذه الأنشطة بالنضج النفسى والاجتماعى، بالإضافة إلى المتعة الناجمة عن الترويح والرياضة فى حد ذاتها.

فلسفة برنامج التربية الحركية:

ينبغى أن يؤسس برنامج التربية الحركية على تخطيط هو ثمار فكر متروّ ومدرّوس، فنحن فى حاجة إلى فلسفة أساسية تقود برنامج التربية الحركية وتوجهه وترشده فى سبيل بناء مناهج متكاملة ومتماسكة تحقق أهدافنا التربوية.

وتشكل المعتقدات الفلسفية التربوية المنطلقات والقواعد التى ينبغى على المربى أن ينطلق منها وهو فى طريقه إلى تعهد النشاط الحركى وتنميته للطفل، فالمعتقدات الفلسفية بمثابة تمهيد منطقى لما سوف نتعهد بتنفيذه وما سوف نلتزم به كمربين عن قناعة فهم وتقبل، فضلاً عن أن هذه المعتقدات مؤسسة على حقائق ونظريات تربوية مستقرة ومقبولة على المستوى المعرفى والثقافى، وهى من شأنها أن تنمى الرغبة والقدرة على تقبل التحدى الذى يواجهنا وتساعدنا على العمل بمثابرة وجهد، بل وتقديم التضحيات الشخصية فى سبيل تحقيق ما نؤمن به من عقائد تربوية فلسفية.

المعتقدات الفلسفية للتربية الحركية:

- ١ - النشاط الحركى التنموى حق أساسى لكل طفل وطفلة بغض النظر عن أى اعتبارات فارقة كالجنس أو العقيدة أو المستوى الاقتصادى الاجتماعى أو العرق... إلخ.
- ٢ - الطفل فرد، تختلف فرديته من يوم لآخر ومن واجب حركى لآخر.
- ٣ - تنمية القدرات الحركية للطفل تثرى شخصية الطفل وتعدده لمدى الحياة.
- ٤ - التنمية الحركية للطفل يجب أن تتكامل مع سائر الجوانب السلوكية التنموية الأخرى كالتنمية الانفعالية والمعرفية والاجتماعية.



- ٥ - كل طفل حالة متفردة بذاتها، إذ يختلف عن غيره من حيث القدرات والاحتياجات الحركية أو الرضا الحركى .
- ٦ - كل طفل ينمى المهارات الحركية ويستوعبها ويتقدم بها بالسرعة التى تناسبه .

فلسفة معلم التربية الحركية:

تدفعنا الفلسفة إلى التأمل وإعمال الفكر فتتزايد فرص البحث العقلى عن مسارات أفضل وأنجح لتحقيق أهدافنا من خلال العقائد الفلسفية التربوية والإطار القيمى الذى يؤمن به المعلم المناط به الثقيف الحركى .

وتمثل فلسفة المعلم فى عدة أدوار وواجبات لعل أهمها:

- يجب توفير برامج تنمية حركية مخططة جيدا ومتنوعة بحيث تقابل كافة الاحتياجات والتباينات لدى الأطفال .
- يجب توفير فرص التعلم والمشاركة المستمرة للخبرات الحركية والبدنية الإيجابية حتى نضج الطفل وبلوغه .
- يجب توفير حوافز وتصميم دوافع لمشاركة الطفل فى مختلف القوالب الثقافية للأنشطة الحركية، فلا تقتصر على الرياضة وحسب، بل تعداها إلى الرقص، التمرينات البدنية، التعبير الدرامى . . . إلخ .
- لاعتبارات نفسية وتربوية، لا ينبغى مقارنة قدرات الطفل الحركية بأقرانه، بما فى ذلك المنافسة وبخاصة فى مراحل الطفولة الأولى .
- على الرغم من جوهر التربية الحركية هو الحركة البشرية إلا أنه لا ينبغى تجاهل كافة الجوانب السلوكية الأخرى كالمعرفة والانفعالات .
- كلما تم الربط بين النشاط الحركى والقدرة على التفكير وحل المشكلات كان ذلك أدعى لتكوين اتجاه إيجابى للطفل نحو الحركة ذات المعنى .



- فى ظل ظروف التصنيع والحدائنة وما نتج عنهما من آثار نفسية اجتماعية سلبية كالاغتراب، ينبغى أن تتاح للطفل فرص للتعبير عن نفسه وتحقيق ذاته من خلال النشاط الحركى المتنوع.

فلسفة المجتمع المؤمن بالتربية الحركية:

لأن الحركة البشرية نظام أو مركب ثقافى هام ومؤثر فى المجتمع الذى يحتويها، فإن على قادة المجتمع من النخب الثقافية والاجتماعية والسياسية أن تعمل جاهدة على خلق بيئة ثقافية مواتية لاكتساب الثقافة والتربية الحركية. ومن هذه الجهود:

- توفير بيئة ملائمة للتنمية الحركية للأطفال فى كل مجاورة سكنية على الأقل مع الاستفادة من الأماكن المهملة أو الخالية من المباني، مع توفير التسهيلات المناسبة للنشاط الحركى.
- أن تشرع الدولة من خلال الدستور بنص واضح وصريح على حق الطفل فى النشاط الحركى المنظم، بحيث يترجم ذلك إلى برامج وتسهيلات.
- يوفر المجتمع الأجهزة والأدوات البسيطة الملائمة للنشاط الحركى للأطفال بأسعار زهيدة مع تشجيع تصنيع تلك الأجهزة محليا.
- أن تسن الدولة قانونا يلزم المجتمعات السكانية الجديدة بتوفير ملاعب وتسهيلات للنشاط الحركى للأطفال.
- يجب تضافر جهود التربويين المختصين فى التربية الحركية مع المهندسين المعماريين والإنشائيين فى سبيل تصميم نماذج مختلفة لبيئة اللعب والحركة للطفل، بحيث تتناسب والإمكانات المختلفة للمناطق والأحياء المختلفة.
- إعداد وتأهيل مشرفات/ مشرفى التربية الحركية لمرحلة أطفال ما قبل المدرسة والتوسع فى الأقسام الأكاديمية المخصصة لذلك.



- الاهتمام بتوعية الوالدين والمربين والمهتمين بالطفل بأهمية التربية الحركية من خلال وسائل الإعلام المختلفة مع التركيز على مرحلة ما قبل المدرسة.

فلسفة التبكير بالتربية الحركية:

تعتبر فترة ما بين الميلاد والالتحاق بالمدرسة (حوالي ٦ سنوات) فترة طويلة في حياة الطفل، وهي بمثابة الأساس لبنان شخصية الطفل بكافة أبعادها، حيث لا ينبغي لنا أن نهملها ونتعامل معها بهذا التقصير الواضح، وخاصة فيما يتصل بواجبات الأسرة تجاه طفلها، فيجب أن نبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن، وتتلخص خطورة إهمال هذه الفترة من الناحية التربوية الحركية، أن الطفل كثيرا ما



تصميم بيئة محفزة لحركة الطفل في المجاورات السكنية أحد حلول التبكير بالتربية الحركية



يصاب بالعيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرات والمهارات الحركية، الأمر الذى يحول برامج التربية البدنية فى المرحلة الابتدائية وما بعدها إلى مجرد برامج لإصلاح ما أُهمل وعلاج ما فسد خلال مرحلة ما قبل المدرسة، وبذلك تتعطل برامج التربية البدنية التنموية الموضوعة وتتحول إلى برامج علاجية.

وتشير خبرة تربية الطفل الروسية خريبكوف Khripkova إلى أن المشكلات الأساسية للتربية البدنية للفرد ينبغى أن تحل بالكامل وينجح قدر الإمكان فى السنوات الثمانية الأولى من عمر الطفل، فإذا ما فاتنا ذلك نكون قد أهملنا أكثر مراحل العمر تأثيرا وفاعلية فى نمو قدرات الطفل الحركية.

كما تعتقد أيضا أنه على الرغم من النقص النسبى فى آليات التحكم الحركى لدى الأطفال الصغار، إلا أنهم قادرون فى مرحلة (ما قبل المدرسة) على مسايرة عناصر النشاط الحركى المعقد كالسباحة وركوب الدراجات والجمباز.



قيم وأهداف التربية الحركية

قيم التربية الحركية:

ترى لوجسدون- خبيرة التربية الحركية- أنه لكى تسهم التربية البدنية إسهاماً ذا معنى فى تحقيق أهداف التربية العامة، فلن عليها تقديم الخبرات التى ترقى من حركة الطفل والتى تتضمن اشتراك عملياته العقلية، والمشاركة الإيجابية فى تنمية نظامه القيمى، وتقديره لنفسه وللآخرين.

والقيم بمعناها الواسع هى ما يجعل الشئ جديراً بأن يمتلك أو يكتسب وهناك قيم مادية كالأموال والعقارات وغيرها مما نملك من ثروات، وهناك قيم معنوية أو اجتماعية أخلاقية، كالتعاون، التسامح، تقدير الذات... إلخ.

وللقيم أهمية قصوى فى أى نظام تربوى، فهى أساسية لكل ما يتصل باتخاذ القرارات المهمة فى كل الجوانب التربوية بدءاً من اشتقاق الأهداف وصولاً إلى التقييم النهائى، وفى مجال التربية الحركية، وباعتبارها مادة بيداغوجية (تعليمية)، كان لا بد من توضيح الإطار القيمى الذى يحكم عملياتها التربوية والتعليمية على أساس أنها تمثل الفوائد والمنافع والحصائل أو النواتج التى يجب أن تكون فى أذهان المسؤولين عن التربية الحركية للطفل وتقود كافة قراراتهم.

وتعتقد لدوينج Ludwing أن قيم التربية الحركية تتمثل فى :

- ١- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال مع توقع أداء نوعى جيد.
- ٢- الانضباط الذاتى والتوجيه الفردى حيث يتحمل الطفل مسئولية سلوكه.
- ٣- موقف تعليمى حر ومبدع حيث تطرح البدائل والحلول دون خوف أو فشل.
- ٤- الرضا الحركى والإشباع حيث النتائج سارة وبلا منافسة.

أمثلة من قيم التربية الحركية:

- القيم الحركية والجسمية:

الوعى الجسمى العام	الوعى الفراغى
الشعور بالمجال العام	الشعور بالمجال الشخصى
إدراك التماثل فى الجسم	إدراك عدم التماثل فى الجسم
إدراك التماثل فى الحركة	إدراك تفرد الحركة
إدراك العلاقة بين اليدين	إدراك العلاقة بين القدمين
إدراك العلاقة بين اليدين والجذع	إدراك العلاقة بين القدمين والجذع
إدراك العلاقة بين الأطراف	إدراك وزن الجسم
حمل وزن الجسم على الأجزاء الكبيرة	إدراك علاقة لرأس بالحركة
حمل وزن الجسم على الأجزاء الصغيرة	إدراك مركز ثقل الجسم
نقل وزن الجسم	الإحساس بالتوازن
علاقة التوازن بالنظر	كسب وفقد اتوازن
إدراك السرعة	إدراك البطء
إدراك السكون	المزج بين السرعات
أهمية التوقيت	علاقة التوقيت، بالقبض والبسط
علاقة الزمن بالمكان	إدراك أنواع الأوزان
إدراك أنواع الجهود والقوى	إدراك أنواع المستويات
إدراك أنواع سطوح الأداء	إدراك مسارات الجسم
إدراك مسارات الأداة	العلاقة بين مسار الجسم ومسار الأداة
إدراك الفرق بين الانسياب الحر والمقيد	إدراك أنواع الملمس



إدراك الاتجاهات الرئيسية والفرعية

إدراك العلاقة بين شكل الجسم والحركة

الشعور بالامتدادات الجسمية

الوعي بالعلاقات الحركية مع الجماعة

الوعي بعلاقات التناول مع الأدوات

الوعي باستخدام أداة لضرب شئ

- قيم نفسية اجتماعية:

الاعتماد على النفس

خبرة النجاح

مفهوم ذات إيجابي

تقدير الجهود

تقدير الآخر

التعبير عن النفس

التنمية المعرفية

الحس الدرامي

الإحساس بالإنجاز

التعاون والتماسك

الخيال

اتخاذ القرار

تأمين النفس

التطبيع البيئي

التعامل مع الأفراد

إدراك شكل الجسم

إدراك المستويات والارتفاعات

الوعي بالعلاقات الحركية مع أفراد

الوعي بالعلاقات مع الأجهزة

التمييز بين اكتساب الأداة وفقدانها

التحكم والسيطرة على الجسم

تحمل المسؤولية

الرضا الحركي

مفهوم جسمي إيجابي

ضبط المشاعر

الذكاء الحركي

الإحساس الحركي

مهارة الاتصال

الإيماءات

التواصل الاجتماعي

الإبداع والابتكار

معايشة الموقف

اتخاذ البدائل

التجسيد

التعامل مع الأجهزة

التعامل مع الجماعات



أهداف التربية الحركية:

تتكلم الأهداف باسم المرامي والمقاصد والإسهامات والقيم، وعندما نتناول أهداف التربية الحركية فى هذه السياقات سنجد أن هناك تباينا فى الإجماع على هذه الأهداف بين مدرسى التربية البدنية والرياضة وبين مشرفى رياض الأطفال أو حتى المنظرين الذين تناولوا التربية الحركية بالبحث والتأليف، ويرجع ذلك إلى زاوية الرؤية التى يتناول بها كل منهم مفهوم التربية الحركية، فضلا عن تنوع الطرق المنهجية المتبعة فى ذلك.

لكن لا يوجد باحث فى هذا المجال إلا ويؤمن بأهمية التربية الحركية فى تنمية المهارة الحركية للطفل، وأن هذا هو الهدف المحورى للتربية الحركية، فعلى سبيل المثال أكد لابان وزملاؤه Laban (١٩٦٨) على أهمية السيطرة على الجسم أثناء الحركة الحرة فى الفراغ، بينما ركز كيفارت Kephart ١٩٦٠، ١٩٦٩، وكذلك جودفرى Godfrey ١٩٦٩ على أهمية سيطرة الجسم فى واجبات تتطلب التوازن والمهارات البصرية بهدف تحقيق التعميمات الحركية Movement Generalizations وذلك من خلال انتقال أثر المهارات إلى مختلف التتابعات والأنماط الحركية. ويرى فروستيج، ماسلو Frostig & Maslow ١٩٧٠ أن الهدف الغائى للتربية الحركية هو تحقيق وتنمية أقصى تناغم للقدرات الحركية للفرد، ذلك لأن ما من مهارة فى الرياضة أو الرقص تستخدم بمفردها أو بشكل مستقل، لكنها تؤدى بتوافق مع سائر المهارات.

ويعتقد فانير، فوستر، جالاهو Vannier & Foster & Gallahue ١٩٧٣ أن التربية الحركية تقدم إسهامات تربوية لا يستطيع غيرها من سائر المواد الدراسية أن تقدمها فى مجال القدرات الحركية للطفل وإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

ويعتقد لوثر Lawther أن أهداف التربية الحركية تتمثل فى:

١ - خبرة التمتع بالحركة.

٢ - الاستكشاف وحل المشكلات الحركية.



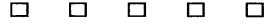
- ٣ - تنمية فهم الحركة .
- ٤ - الخبرة الحركية فى حد ذاتها .
- ٥ - الدراسة والتحليل لفهم مفردات العمل الحركى .
- ٦ - تحليل عناصر الحركة كإجراء أساسى لتحليل المهارة الحركية .

الأهداف العامة للتربية الحركية:

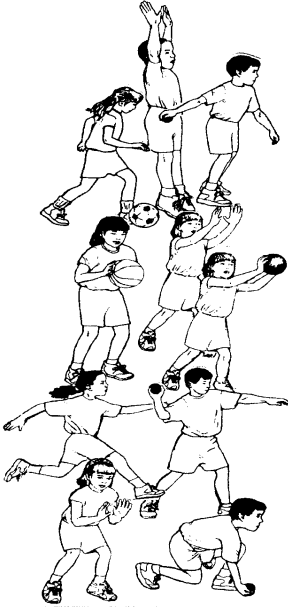
- ١- تنشيط نمو الحركات الأساسية وأنماطها الشائعة للطفل .
- ٢- تنمية الكفاية الإدراكية الحركية للطفل .
- ٣- تنمية الطلاقة الحركية والثراء الحركى للطفل .
- ٤- الوقاية من انحرافات القوام وعلاجها .
- ٥- تنشئة الطفل اجتماعيا على الأنماط الثقافية الحركية بمجمعه .
- ٦- الربط بين حركة الطفل وسائر الجوانب السلوكية: المعرفية والوجدانية .
- ٧- التذوق الحركى وتقدير جماليات الحركة .



الفصل الرابع



الإطار الحركي للتربية الحركية



• إطار أبعاد وجوانب الحركة (ووضع لابان)

- الجسم

- الفراغ

- الجهد

- العلاقات



إطار أبعاد وجوانب الحركة

قدم (لابان) إطاراً لوصف حركة الإنسان من خلال تحليله لحركة الرقص الأكاديمي (الباليه)، أسماه إطار أبعاد وجوانب الحركة، بحيث تعبر الأبعاد عن المفاهيم الرئيسية المتصلة بحركة الإنسان، بينما تعبر الجوانب عن التفاصيل والعناصر المكونة لهذه الأبعاد.

ولقد تطور هذا الإطار عدة مرات على يد تلاميذ (لابان) من خبراء وباحثين فى حقل التربية البدنية والتعلم الحركى إلى أن وصل إلى الشكل النهائى الذى قدمته بيتى لوجسدون وزميلاتها Bette Logsdon et al. 1994 تحت اسم (إطار الحركة) The Movement Framework.

ويشتمل على الأبعاد الرئيسية التالية:

- ١- الجسم Body .
- ٢- الفراغ Space .
- ٣- الجهد Effort .
- ٤- العلاقات Relationships .

أولاً: الجسم Body

وهو البعد الذى يجيب عن التساؤل (ماذا يعمل الجسم؟)

ويتفرع من بعد الجسم الجوانب التالية:

- أ - أفعال الجسم الأساسية، مثل: (الامتداد- الانثناء- الالتواء- المرجحة).
- ب - أفعال أجزاء الجسم، مثل: (دعم وزن الجسم- قيادة الفعل- تطبيق القوة- استقبال الوزن).
- ج - أشكال الجسم: (مستقيم- نحيف- ضيق- عريض- متكور- منحني- ملتوى- متماثل).

د - أنشطة الجسم:

- (انتقالية) مثل: (المشى - الجرى - الوثب - الحبل - القفز - الانزلاق - الدحرجة).
- (غير انتقالية) مثل: (التوازن - فقد التوازن - التوازن المضاد - اللف - الدوران - الثنى - الإيماء).
- (تناول) مثل: (الإرسال بعيدا): الركل - الضرب - الرمي - الضرب بأداة.
- (الاستحواذ): اللف - الجمع.
- (الانتقال مع): تنطيط الكرة - حمل الكرة.

الوعى الجسمى:

الجوانب المتصلة بالحركة وإمكاناتها إنما ترجع بالطبع إلى إمكانيات جسم الإنسان، وزيادة وعى الطفل بجسمه تعنى ثراء مفاهيمه عن الحركة وإمكاناتها، فعلى الطفل أن يستطيع تحديد أجزاء جسمه، وأن يكون على علم باستطاعات وقدرات أجزاء جسمه، وأن يفهم العلاقة بين أجزاء جسمه بعضها ببعض وبالجسم كله.

وبعض الأفراد يبدأ عندهم تنمية الوعى بالجسم وحركاته عند التحاقهم بالمدرسة ولكن ذلك يعد إنجازا متأخرا، إذ يجب على الوالدين ومشرفى الحضانة ورياضى الأطفال أن يبدأوا فى توضيح أجزاء الجسم بالنسبة للطفل وكذلك وظائفها مبكرا ما أمكن حتى يتشكل وعى الطفل بجسمه. ويجب أن نعلم أن الأطفال المصابين بقصور فى النواحي الإدراكية الحركية يكونون غالبا ضعافا وبالتالي فى كل الجوانب المتعلقة بالحركة كالاتجاه والمستوى والمسار والوعى.

أهداف تدريس الوعى بالجسم:

- مساعدة الطفل فى تحديد أجزاء الجسم بسهولة.



- بناء العلاقات بين أجزاء الجسم بعضها ببعض كالتصفيق باليدين والاصطكاك بالكعبين.
- مساعدة الطفل على تعيين حدود أعضاء جسمه وإمكانات كل جزء على حدة.
- توضيح المفاهيم المرتبطة بوعى الجسم كتماثل أطرافه على جانبي الجسم والأجزاء القابلة للحركة فى الجسم ومداهما واتجاهها.
- إتاحة الفرص الحرة الملائمة ليكتشف الطفل مختلف الأبعاد الحركية لأجسامهم.

تدريبات مقترحة لوعى الجسم:

- هل تستطيع تحديد عضدك؟ وهل تستطيع عمل زاوية بين العضد والجزع؟
- ما هى حدود كفيك؟ وما اسم هذا الجزء التالى الكف من أسفل؟
- إذاً هل تستطيع أن تصفق بكفيك معا؟
- هل تستطيع التصفيق على ركبتيك بمصاحبة الصافرة؟
- هل تستطيع تشبيك أصابع كفيك؟ وهل يمكنك بعد ذلك وضع الكفين على الرأس؟ وهل يمكنك أن تمشى أماما على أمشاط أصابعك من هذا الوضع؟
- هل تستطيع ثنى الركبتين من الوضع السابق، وهل يمكنك أداء ذلك من وضع تشبيك الأصابع خلف الرقبة؟

شكل الجسم: Body Shape

يعنى شكل الجسم وضع الجسم فى الفراغ. . . وتغيير أشكال الجسم تعنى الحركة، ومثال لذلك لاعب الغطس الذى يؤدى الشقبة فيستطلب ذلك أن يتخذ جسمه شكلا منتصباً ثم متكوراً بهدف زيادة سرعة الدوران، ثم يعتمد إلى فرد جسمه وامتداد أطرافه استعداداً لدخول الماء.



وأهداف البرنامج الذى يدرس مفهوم شكل الجسم Body Shape concept يتضمن:

- إكساب الطفل المقدرة على التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه، للتغير من شكل إلى آخر بخفة وانسياب.
- تنمية المقدرة على التعبير بشكل الجسم لدى الأطفال.
- تنمية المقدرة على الربط بين شكل جسم الطفل وبقية المفاهيم المرتبطة والمؤثرة فى الحركة كالانسياب والزمن... إلخ.
- وفيما يلى واجبات مقترحة لدراسة مفهوم شكل الجسم:
- يؤدى الطفل أكبر عدد يتصوره من أشكال الجسم المنحنية.
- تقليد مشية الرجل العجوز ومشية الغوريلا ومشية الجمل.
- يحاول الطفل المشى مع تنوع فى طول قامته عن طريق ثنى أجزاء جسمه.
- تنوع أشكال أداء الدحرجة أو الرمى.
- تنوع أشكال الجسم ما بين السجود إلى الوثب عاليا مع رفع الذراعين.



الجانبية:

أشار عمر روبي إلى الجانبية بأنها القدرة على التمييز بين جانبي الجسم، وتحديد اتجاهي اليمين واليسار، ويوضح التركيب التشريحي والعصبي لجسم الإنسان أنه جهاز ممتاز لاكتشاف وتحديد اتجاهات اليمين- اليسار، فالجسم يتميز بجانبين متماثلين، فهناك عينان، وأذنان، وذراعان... إلخ، وبالنسبة للتركيب العصبي، يوجد نظامان في المخ منفصلان نسبياً لتزويد كل جانب من جانبي الجسم بالأعصاب الخاصة باليمين واليسار، مع توافر حد أدنى من الاتصالات العصبية بين النظامين تسمح بالتغذية والتوافق بينهما، وهذه الأنظمة تمكن الإنسان من تحديد اتجاهات اليمين واليسار.

وتنمو الجانبية من خلال التعلم، وممارسة الطفل لحركة جانبي الجسم، وعلاقة كل منهما بالآخر، وتمييز الفروق النوعية التي تنتسب لكل منهما، ويعد التوازن من النماذج الأولية التي توضح تنمية هذه الفروق، فمن خلال التعامل مع مشكلة التوازن، يتعلم الطفل كيف يستثار أحد جانبي الجسم للعمل مقابل الجانب الآخر، ويتعلم تحديد الجانب الذي عليه أن يقوم بالحركة التعويضية الملائمة لإحداث التوازن، ومن خلال أنشطة التوازن والأنشطة المشابهة يتعلم الطفل الجانبية.

من جهة أخرى تترتب على عدم النمو السوي للجانبية مشكلات من أهمها مشكلة الثنائية في عمل جانبي الجسم، بمعنى أن الطفل يستخدم كلا الجانبين عند أداء عمل معين، في حين يتطلب هذا العمل استخدام جانب واحد، فمثلاً عندما يكتب هذا الطفل بالطباشير، فإنه يستخدم يداً واحدة بينما يظهر التوتر بصورة ملحوظة على اليد والذراع الآخرين، ويقومان بحركات بسيطة تعكس نفس الحركات التي تقوم بها اليد الأخرى.

أما المشكلة الأخرى فهي مشكلة السيطرة الجانبية Lateral Dominance وتعني تفضيل الطفل لاستخدام إحدى اليدين، أو إحدى القدمين، أو إحدى العينين عن الأخرى.



هذه المشكلات المرتبطة بالجانبية تترتب عليها مشكلات أخرى ترتبط بتعلم الطفل، من أهمها مشكلة الخلط بين اتجاهى اليمين واليسار، ومن أهم نتائج هذا الخلط عدم قدرة الطفل على التمييز بين حروف الكتابة مثل التمييز بين الحرفين (d, b) فالفرق الوحيد بينهما هو فرق جانبي، وفي رأى كثير من الخبراء، تعد تنمية الجانبية ضرورة، لنجاح الطفل فى تعلم القراءة والكتابة.

ثانياً: الفراغ Space

وهو البعد الذى يجيب عن التساؤل (أين يتجه الجسم؟)

ويتفرع عن بعد الفراغ الجوانب التالية:

- أ - الاتجاهات: مثل (للأمام - للخلف - للجانب - لأعلى - لأسفل).
- ب - المستويات (الارتفاعات): مثل (منخفض - عميق - متوسط - عالى).
- ج - المجالات: مثل (المجال العام) (المجال الشخصى).
- د - الامتدادات: مثل (عريض - بعيد عن - قريب من - صغير).
- هـ - المسارات: مثل (فى الهواء - على سطح شئ - على الأرض - مستقيم - منحني - متعرج).
- و - الأسطح: مثل (السهمى - الجبهى - أفقى).

أهداف الوعى الفراغى:

(أ) المجال الشخصى (هو أكبر مجال متاح للفرد فى موقف سكون)، وهو يتضمن الفراغ الذى يستطيع الفرد أن يصل إليه بالامتطاط أو الالتواء مثلاً.

(ب) المجال العام (هو كل المساحة التى يتحرك خلالها فرد أو عدة أفراد) فقد تكون فى صالة الجمباز أو فى المسبح أو الملعب، ويؤثر حجم الفراغ متاح وعدد الأفراد فى مجال معين على إمكانيات واحتمالات الحركة.

ويجب أن يدرك الطفل مفاهيم الفراغ وأنواعه فهي تؤثر في المستقبل الحركي للطفل، وينصح في هذا الصدد بتأسيس عبارات أو تلميحات للأطفال لبدء الحركة وتوقفها من خلال مساحة فراغية محددة، مع العمل على تأسيس وعى أمانى أثناء الحركة سواء في المجال الشخصي أو المجال العام بتشجيع عدم اللمس أو الاصطدام بالزملاء.

تدريبات مقترحة للوعى الفراغى:

- تدريب الأطفال على اكتشاف الفراغ حول الجسم بالوصول لكافة الاتجاهات بأجزاء الجسم المختلفة.
- تثبيت الأقدام فى وضع مستقر على الأرض ومن ثم عمل لفات أو دورانات حول الفراغ الشخصى المحيط بالجسم.
- تثبيت اليدين على الأرض من وضع الجلوس على أربع ثم تحريك الرجلين فى شتى الاتجاهات للتعرف على عدد الأوضاع المتاحة للرجلين من وضع تثبيت اليدين.
- الحركة بحرية فى المجال العام من خلال أداء مهارات متنوعة سواء عن طريق حركات انتقالية أو غير انتقالية مع استخدام المهارات اليدوية كلقف كرة فى الهواء أو تنطيطها على الأرض من خلال مجموعات للأطفال مع محاولة تجنب اللمس أو الارتطام ببعض.

الاتجاه: Direction

من خلال فهم وإدراك الوعى بالجسم والفراغ يستطيع الطفل أن يطبق مختلف التغيرات فى الاتجاه أثناء الحركة فى الفراغ، مثل تغيرات نحو (الخلف- الأمام- لأعلى- لأسفل- للجانب-قطريا) أو تشكيلة من هذا كله.

وقابلية التحرك فى مختلف الاتجاهات من الأمور الحيوية لنجاح الطفل فى بعض الأنشطة كالألعاب والرقص والجمباز، إلا أن موضوع تدريس الاتجاه الذى





الجرى لاستكشاف المجال الشخصي والمجال العام
لتنمية الوعي الفراغى للطفل



يتخذ الجسم فى الحركة يتطلب ضرورة معرفة الاطفال للتعبيرات الفنية المستخدمة فى ذلك .

تدريبات مقترحة للاتجاهات:

- هل يمكن المشى للجانب .
- هل يمكن المشى للخلف .
- هل يمكن رمى الكرة للجانب الأيمن .
- هل يمكن ركل الكرة بالقدم للخلف .

المستوى: Level

يتحرك الجسم من خلال مستويات (ارتفاعات) مختلفة، فقد تكون عالية أو متوسطة أو منخفضة، هذا بغض النظر عن مستويات التحليل المستخدمة فى الميكانيكا الحيوية التى تعبر عن مستويات حركة الجسم نفسه، فالمستويات موجودة فى الفراغ الشخصى وفى الفراغ العام وفى كل الحركات (انتقالية- أو غير انتقالية) ويقترح فى تدريس الاتجاهات:

- التنوع فى مستويات التحرك (عالى- متوسط- منخفض).
- القدرة على تغير مستويات الحركة خلال الأداء .
- القدرة على تغير المستويات خلال تغير الاتجاهات خلال الفراغ الشخصى .

تدريبات مقترحة للمستويات:

- ما هو أقصى ارتفاع يستطيع الطفل الوصول إليه من خلال الوثب العمودى؟
- ما هو أقصى انخفاض يستطيع الطفل الوصول إليه من خلال الوقوف على أربع بدون ثنى للركبتين؟
- هل يتمكن الطفل التحرك جانبا من وضع الوقوف نصفاً أو من ثنى الجذع أماماً أسفل؟

- ما هو أقل ارتفاع لحبل ممسوك بزميلين يتمكن الطفل من اجتيازه بالمواجهة من أسفل؟
- هل يتمكن الطفل من رمى كرة صغيرة من مستويات (الكتف- الحوض- الركبة) للأمام وللخلف؟

المسار، Pathway

- المسار هو خط الحركة من مكان لآخر فى الفراغ الممنوح.
- وقد تكون حركة الأجسام الكلية فى الفراغ، أو حركة جزء من الجسم خلال الفراغ الشخصى.
- ومسار الحركة من الأمور المعرفية التى توضح للمطفل أحد الأبعاد الفنية فى الأداء ويقترح فى تدريس مفهوم المسار الحركى:
- توضيح وزيادة وعى الأطفال بمتغيرات المسار الذى يتحركون خلاله.
- تنمية قدرات الجسم على التحرك من خلال مسارات متعددة.
- إلزام الأطفال بالتحرك خلال مسار حركى محدد.

تدريبات مقترحة للمسارات،

- ما هو أقصر الطرق أو المسارات المؤدية من خط البداية إلى حائط الصالة؟
- هل يستطيع الطفل أن يجرى فى زجراج (متعرج) بين كرات طيبة؟
- هل يستطيع الطفل أن يجرى أو يمشى مشكلا بساره رقم مثل ٨ أو ٦؟
- هل يعرف الطفل مسارات حركة الذراع فى التدوير من خلال المرجحة العمودية؟ أو المرجحة بزاوية؟ وهل يعرف مسارات حركة الرجل فى المرجحات المختلفة؟

الأسطح، Planes

يتحرك الإنسان من خلال ثلاثة مستويات تشريحية أطلق عليها الأسطح وهي:

- أ - السطح السهمي: ومثال له راكب العجلة (الدراجة) والدحرجة الأمامية.
- ب - السطح الجبهي: ومثال له ضلفة الباب، وحركة العجلة Cartwheel.
- ج - السطح الأفقي (العرضي): ومثال له المنضدة.

الامتدادات، Extensions

وتعبر عن العلاقة الفراغية بين الجسم وغيره

مثل: بعيد عن الزميل.

قريب من الجهاز.

امتداد عريض - امتداد صغير.

ثالثاً، الجهد

وهو البعد الذى يجيب على التساؤل (كيف يؤدى الجسم؟)

ويتفرع عنه الجوانب التالية:-

- أ - الزمن: مثل: (سريع - بطيء - متسارع - متباطئ - مفاجئ - سكون).
- ب - القوة، الوزن: مثل: (لمس رقيق - قوى - ناعم - خشن - مسترخى - مشدود).
- ج - الانسياب: مثل: (مقيد - حر - قابل للتوقف - متطور - مستمر - يكبح - يطلق).

١ - الزمن، Time

يرتبط الزمن بسرعة أداء الحركة، وقد يتنوع ويستفاوت ما بين حركات تتميز بالمعدل السريع للأداء بالنسبة للزمن إلى الحركات البطيئة جدا وصولا للسكون، وقد تتطلب الواجبات الحركية تنوع الزمن ما بين سريع وبطيء فى إطار الأداء لمهارة معينة.

وأهداف البرنامج الذى يوضح مفهوم الزمن Time Concept تتضمن:

- تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين السرعات المختلفة.
- تنمية مقدرة الطفل على التحكم فى سرعة أدائه بالزيادة أو- النقصان.
- تعويد الطفل على الأداء بسرعة منتظمة والإحساس بالتوقيت.
- تنمية مقدرة الطفل على الربط بين الوعى بجسمه والفراغ مع زمن الأداء الحركى.

تدريبات مقترحة للوعى بالزمن،

- إلى أى درجة يمكنك أن تقطع هذه المسافة (محددة) ببطء مع الاحتفاظ بالرجلين تتحرك طول الوقت؟
- التزحلق بسرعة منتظمة والعودة بسرعه بطيئة (مسافة محددة).
- المشى أو (الجرى/ الحجل) مع تغيير السرعة تبعا لصوت الطبله.
- يطلب من الطفل أن يقيس عدد خطواته فى مسافة محددة بالمشى ثم بالجرى.
- يطلب من الطفل الجرى بأبطأ ما يمكن مع الاحتفاظ بمرحلة الطيران فى الجرى.
- هل تستطيع أن تمرجح الذراعين ببطء ثم بأقصى سرعة من وضع الوقوف.
- من وضع وقوف الذراعين (ثنى عرضا) أمام الصدر تدوير اليدين تبعا لسرعة نداء المدرس.



١ - الجرى أو المشى أو الحجل باستخدام وسائل سمعية مختلفة الإيقاعات والسرعات.

ب - القوة: Effort

إمكانية الفرد فى التغلب على مقاومة، سواء كانت مقاومة الجسم أو أشياء أخرى وهى فى العادة ناتجة عن الانقباض العضلى وتعتمد كذلك (الوزن) كقوة. وأداء الواجبات الحركية يتطلب درجات متنوعة من القوة، كما يجب بذل القوة المناسبة فى التوقيت (الزمن) المناسب.

ويمكن أن تتراوح درجة القوة ما بين (مرتفعة - عادية - خفيفة - متنوعة) ويتوقف ذلك تبعاً لنوع الحركة، فالطفل الذى يركل الكرة لمسافة ٢٥ متراً يحتاج إلى بذل قوة أكثر عما إذا كان يقوم بركل الكرة لمسافة ١٠ أمتار فقط.

وأهداف البرنامج الذى يعلم مفهوم القوة Force Concept تتضمن:

- تعليم الطفل التمييز بين القوة من حيث الدرجة.
- تعزيز الطفل على الاقتصاد فى الجهد (بذل انقباض عضلى يناسب المقاومة المحددة).
- تنمية مقدرة الطفل على بذل درجات متباينة من القوة بفاعلية.
- تنمية مقدرة الطفل على الربط بين الزمن ودرجة القوة فى الواجب الحركى.

تدريبات مقترحة لدراسة مفهوم القوة:

- هل يمكنك المشى (بخفة) كبيرة حول هذا الملعب؟
- يطلب من التلميذ أن يودى حركات قوية بالذراعين مقلدا مروحة الطائرة مثلاً.
- يطلب من التلميذ الوثب عالياً فى الهواء والهبوط (بخفة) مثل الريشة.



- هل يمكنك تمرير الكرة بخفة وانسيابية إلى زميلك .
- هل يمكنك ركل الكرة بأقصى قوة إلى الحائط ثم تمررها بخفة أيضا؟
- يطلب من الطفل أن يتخذ شكل الدبة ويتصلب (يتخشب) بشكل متشنج ثم يغير الوضع إلى الاسترخاء التام .

جـ - الانسيابية: Flow

تعنى الانسيابية استمرارية الأداء بتوافق الحركات، وتتطلب الانسيابية التحكم والسيطرة على القوى الداخلية والخارجية حتى يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفة في الواجب الحركي، والانسيابية نوعان:

(أ) انسياب حر Free Flowing .

(ب) انسياب مقيد Bound Flow .

والانسياب الحر في الحركة يعنى أنها مستمرة، في حين أن الانسياب المقيد يعنى قطع الحركة مع عدم الإخلال بالتوازن العام للحركة .

وأهداف البرنامج الذى يدرس مفهوم الانسيابية Flow Concept يتضمن:

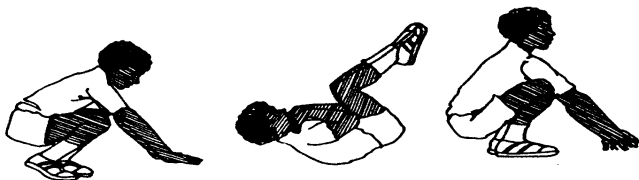
- تنمية مقدرة الطفل على التمييز بين نوعى الانسياب فى الحركة أو المهارة .
- جعل الطفل قادرا على أداء الحركات بانسياب (والذى هو نتيجة إدراك كل المفاهيم السابقة كالوعى بالجسم وبالفراغ والإحساس بالزمن وتقنين الجهد فى إخراج القوة) .
- تنمية المقدرة على أداء الحركات مع التوقف المفاجئ والثبات التام .

تدريبات وواجبات مقترحة لدراسة مفهوم الانسيابية:

- هل فى استطاعتك أن تجعل جسمك مرتعشا باستمرار؟
- الجرى أماما ثم عمل دحرجة ثم الاستمرار فى الجرى محتفظا بالانسياب فى الحركة .



- الدحرجة الأمامية أو الخلفية للوصول لوضع الوقوف والثبات لمدة ٣ ثوان مع تكملة الدحرجات.
- الوثب فوق ظهر الزميل أو فوق المهر ثم الهبوط بثبات الذراعين جانبا.
- تمرير الكرة من يد إلى أخرى مع تنويع الاتجاهات والمسارات.
- من وضع التعلق على عقلة، أداء أكبر قدر من المرجحات مع تبديل وضع اليدين بدون توقف.



رابعا، العلاقات Relationships

١ - علاقات مع الأشياء، Relationships with objects

هناك نوعان أساسيان للعلاقات مع الأشياء:

(أ) علاقات معالجة وتناول يدوي Manipulative

(ب) علاقات أخرى وغير تناول Nonmanipulative

والنوع (أ) مثال له التعامل مع الأدوات والأشياء باليد كرمى أداة أو لقفها.

والنوع (ب) مثال له التعامل مع سلم القفز أو المرتبة في الدحرجة.

أهداف برنامج تدريس العلاقات مع الأشياء هي:

- جعل الطفل قادرا على السيطرة في التعامل مع الأشياء بمفرده كالرمى والركل بأنماطهما.

- تنمية مقدرة الطفل على التكيف حركياً مع الأشياء والعقبات التي تعترضه.

- تنمية مقدرة الطفل على تمييز الأجسام والخامات والأشكال والتعامل مع الأشياء.

- تنمية مقدرة الطفل على توجيه حركاته نحو هدف كما هو الحال، في التصويب.

وفيما يلي واجبات مقترحة لدراسة مفهوم العلاقات مع الأشياء:

- الجرى (أعلى وأسفل) المقعد السويدي باستخدام تنويعات حركية وأشكال مختلفة للجسم

- تنطيط الكرة في شكل زجراج بين عصي أو صولجانات بدون لمسها.

- أداء أكبر عدد من التمريرات بالكرة بين زميلين (تنويع في أنماط الرمي).

- الحرى بالكرة بين الأعلام أو الصولجانات (تنويع في أنماط ركل الكرة بالقدم).

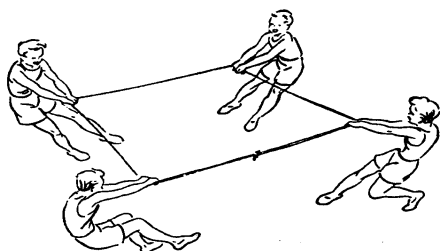
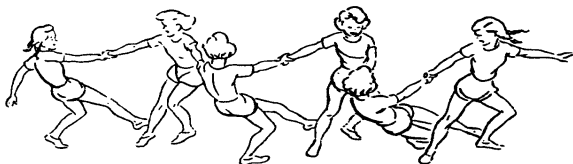
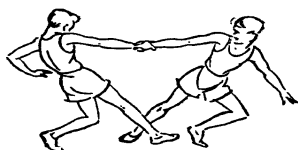
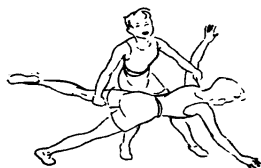
٢ - العلاقات مع الناس، Relationships with Individuals

فد يتطلب الواجب الحركي أن يتعامل الطفل مع غيره من الأطفال، حيث يجب أن يتواءم أدائه معهم وينسجم مع المجموعة، ومثال لذلك أنشطة الألعاب الجماعية أو الفرق الرياضية، وقد تكون العلاقة حركية زوجية أو جماعية، وقد تكون فاعلة أو لمجرد السند.

وهدف برنامج العلاقات الحركية مع الناس هو تعريف الطفل بالعلاقات والتعاملات بينه وبين الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة ومتوافقة من خلال اعتبارات تتعلق بكل المفاهيم التي سبق توضيحها.

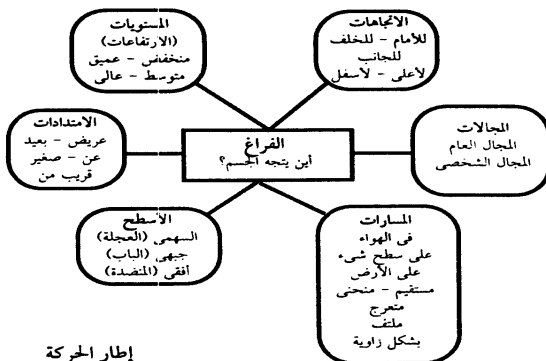
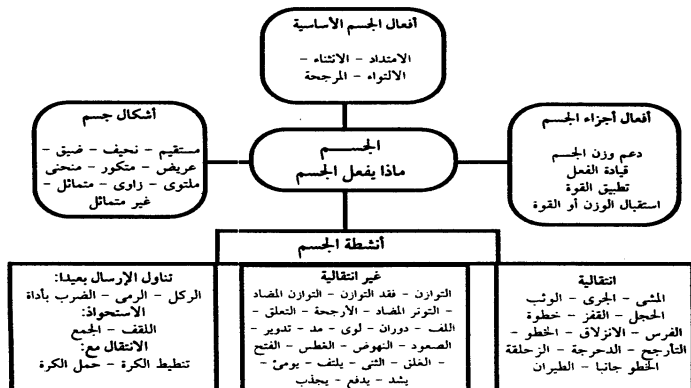
- التحرك لمسافة محدودة مع الزميل بحيث يؤديان واجبات حركية معا كأن يؤديا جملة تمرينات كتلك التي تستخدم في العروض الرياضية.

- زميل يؤدي واجبات حركية والآخر يعمل على تقليده بدقة بسرعة بديهية.
- يطلب من الأطفال أداء حركات معاً معتمدين على بعضهم كالأهرامات البشرية وغيرها.
- لعبة مسك الزميل أو لمسه في مساحة محدودة بين عدد مناسب من الأطفال (المسافة).



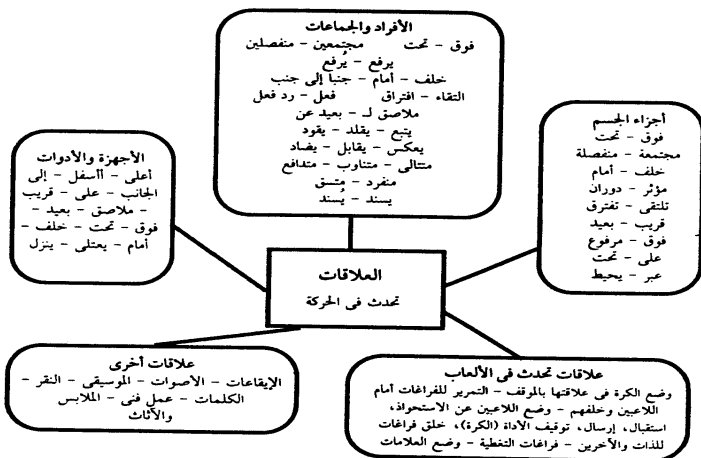
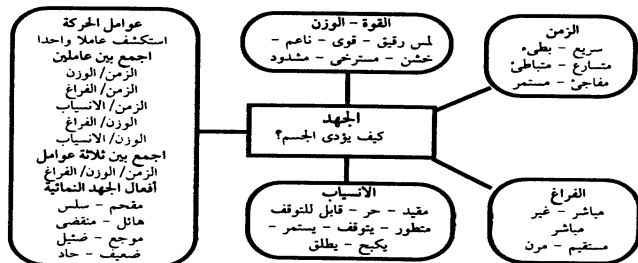
تنوعات للعلاقات الحركية مع
الأفراد (زوجية - جماعية)





إطار الحركة
(أبعاد وجوانب الحركة) عن: Logsdon





الفصل الخامس

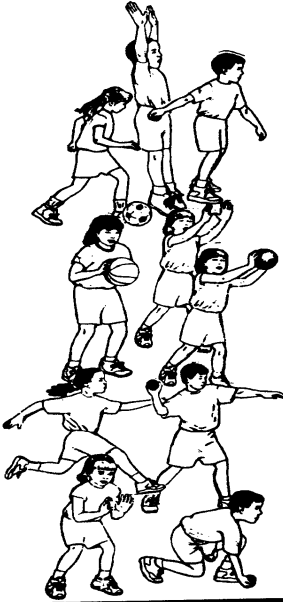


وصف الحركات الأساسية وأنماطها



• الحركات الأساسية (الانتقالية)

• الحركات الأساسية (التناول)



وصف الحركات الأساسية وأنماطها:

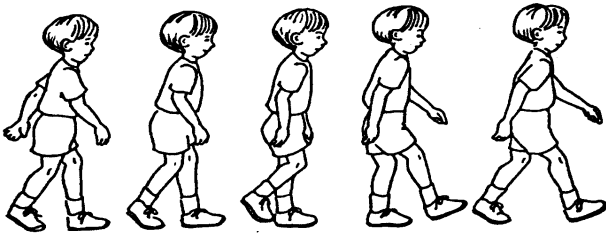
مجموعة الحركات الأساسية أو التى يطلق عليها البعض المهارات الحركية الأصلية كالوقوف والمشى والجرى والحجل والقفز والتسلق والتزلق... إلخ من نوع الحركات البنائية والتى تنقسم بدورها إلى (حركات انتقالية)، (غير انتقالية)، (معالجة وتناول).

أولاً: الحركات الأساسية الانتقالية

المشى Walking

يبدأ ظهور المشى فى بداية العام الثانى للطفل إلا أنه تتويج لحركات أخرى تسبقه كالزحف والحبو والاستناد، فى حركة المشى تتحرك القدم بطريقة تبادلية خلال الأداء - الخطوة، وعادات المشى غير الصحيحة التى تتشكل فى الطفولة تنمو مع الطفل ويستمر تأثيرها حتى المراهقة، وفى مراحل الطفولة المبكرة يجب تخصيص أوقات لتعليم المشى، حيث يفهم الطفل طريقة المشى السليمة والنواحي الديناميكية المؤثرة فى القوام، وذلك باتباع النواحي الفنية والنقاط التعليمية الآتية:

- يجب أن تشير أصابع القدم للأمام.
- الالتزام بالتتابع السليم فى المشى
- يجب وضع الكعب على الأرض أولاً.



- القدمان يجب أن يرتفعا عن الأرض مع كل خطوة.
- يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.
- مرجحة الذراعين تكون بسهولة واسترخاء.
- يجب رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.
- عدم المبالغة فى سرعة أو ببطء المشى.
- يجب تعويد الفتيات على رفع الركبة فقد لوحظ فى الأطفال الإناث عدم رفع الركبة، ودوران الفخذين للداخل ودفع القدمين للجانب.
- ويمكن اقتراح الأنماط الحركية لتعلم المشى:
- المشى فى اتجاهات مختلفة . . . تغيير الاتجاه وفقا للإشارة.
- المشى مع عدم ثنى الركبتين وزيادة مرجحة اليدين.
- المشى على العقبين أو الأصبع الكبير للقدم أو على الجانب الخارجى للقدم.
- المشى مع خفض الجسم تدريجيا بثنى الجذع أماما أسفل والعودة تدريجيا.
- المشى مع عمل زحلقة بسيطة بمشط القدم للأمام فى كل خطوة.
- المشى أماما أو خلفا مع تنويع وضع الذراعين (أماما - جانبا - عليا - فى الوسط).
- توسيع وتضييق خطوة المشى.
- المشية (المتخشبة) عن طريق عدم ثنى المفاصل الرئيسية اللهم إلا مفصل الفخذ فقط.
- المشى مع تغيير الاتجاه فجأة عن طريق الإشارة.
- المشى مظهر الغضب أو البهجة أو أى تعبير آخر مناسب.
- المشى فى دائرة أو مثلث أو مربع.



- المشى على أنواع مختلفة من الأرضيات (رمل - أرض خشب - أرض خضراء - أرض مبتلة).
- المشية العسكرية.
- المشى بين صولجانات أو أرماع والعمل على تفادى الاصطدام بها.
- المشى مع رفع الركبتين عاليا.
- المشى مع تبديل الخطوة كما فى التربية العسكرية.
- المشى بخطوة الأوزة (الركبتان ممتدتان والذراع يتمرجح أمام الصدر).

الجرى، Running

تحدث أول محاولة فجأة للجرى عندما يبلغ عمره حوالى الستين والنصف، حيث تحدث مرحلة طيران قصيرة، وأثناء حركة الجرى لا تلمس القدمان الأرض معا فى وقت واحد، كما أن الجرى يتميز عن المشى بأنه فى الجرى فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعتين عن الأرض.

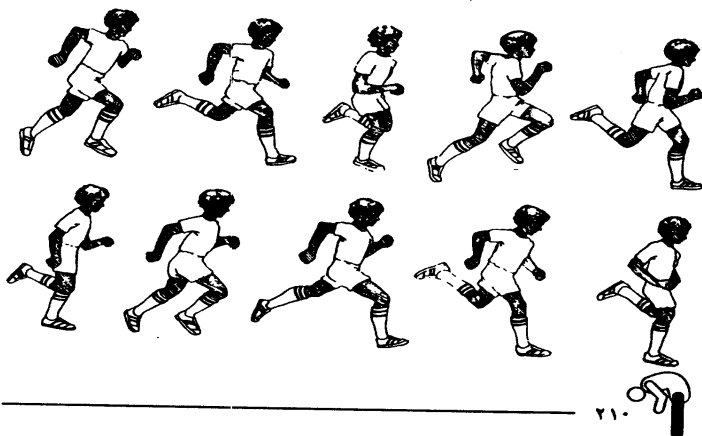
ويجب أن يؤدى الجرى بحيث يكون هناك ضغط خفيف على التواء المستدير عند قاعدة الإبهام، كما يجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجرى بطريقة سليمة. ويجب أن يؤدى الجرى مع وجود ميل خفيف فى الجسم للأمام، والركبتان تثنيان وترتفعان لأعلى، والذراعان يتمرجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثنى المرفقين، ويمكن للمدرس أن يتبع النقاط التعليمية الآتية:



- ١ - دفع القدمين خلفا يعطى مزيدا من الاندفاع للأمام.
- ٢ - زاوية ميل الجسم من ١٠ - ٢٠ وكلما زادت سرعة الجرى وجب زيادة الميل.
- ٣ - كلما زادت سرعة الجرى زاد تحميل وزن الجسم على السواء الداخلى للإبهام القدم.
- ٤ - يجب تحريك الذراعين والرجلين فى خط مباشر للأمام وليس للجانب.
- ٥ - الجزء العلوى من الجسم مسترخ والتنفس طبيعى.

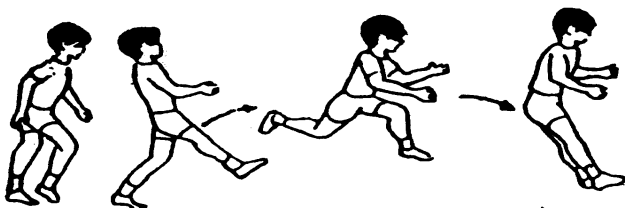
أنماط حركية مقترحة للجرى

- ١ - الجرى الخفيف فى منطقة محددة مع تغيير الاتجاهات وتجنب الاصطدام بالأطفال الآخرين.
- ٢ - الجرى والوقوف تبعا للإشارة وكذلك تغيير الاتجاهات.
- ٣ - تجييد مسافة معينة فى نهايتها هدف محدد يصل إليه الطفل ويعود.
- ٤ - الجرى البطيء ثم تزايد السرعة بالتدرج ثم بالعكس.

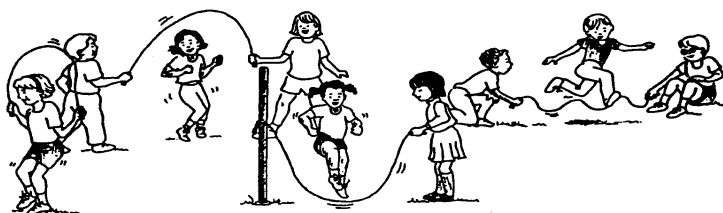


- ٥- الجرى بين عواقق (أرماع - كرات طبية - صولجانات).
- ٦- الجرى مع رفع الركبتين عاليا.
- ٧- الجرى مع تنوع وضع الذراعين (عاليا - جانبا - فى الوسط).
- ٩- الجرى مع ثنى الجذع أماما أسفل.
- ١٠- الجرى للجانب، الجرى للخلف.
- ١١- الجرى مع المبالغة فى حركات المرجحة للذراعين.

الوثب Jumping:



يسودى الوثب بعد الجرى... ، وفيه يترك الطفل الأرض بقدم واحدة ويحرك الذراعين للأمام ثم يهبط بعد فترة الطيران على السقدمين معا، والنقاط التعليمية الآتية مهمة بالنسبة للأداء:



تنوعات لأنماط الوثب

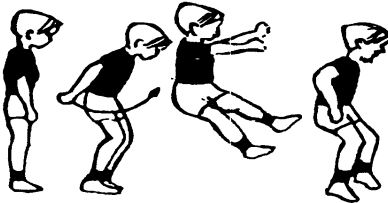
- ١- يجب الجرى بسرعة مناسبة قبل الارتقاء وخاصة إذا أردنا تحقيق مسافة .
- ٢- يجب أن يثب الطفل عاليا ما أمكنه مستعينا بمرجحة الذراعين .
- ٣- يجب أن يكون هناك ميل للخلف عند أخذ الارتقاء .
- ٤- يجب أن يكون هناك ميل للأمام عند الهبوط .

الخط : Hopping

الوثب كحركة أساسية يعنى الطيران والى بعد عن الأرض بالقدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا . . . والذراعان تساعدان فى الوثب بالمرجحة لأعلى . . . وحركة الجسم لأعلى تحدث نتيجة قوة دفع القدمين للأرض . والطفل الذى يودى الوثب يهبط بخفة على الجزء الداخلى أسفل إبهام القدم مع حدوث ثنى بسيط فى الركبتين ، والنقاط التعليمية التالية مهمة فى الأداء :

- ١- يجب ثنى الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والارتفاع ؛ وذلك لتحقيق أكبر قوة ممكنة من امتداد العضلات .
- ٢- يجب أن يتم الهبوط على أصابع القدمين مع ثنى الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط .
- ٣- مرجحة الذراعين أماما وعاليا بإيقاع مناسب مع الارتقاء لإضافة تزايد السرعة المؤدى للوثب مما يزيد من مسافة الوثب .
- ٤- يجب ميل الجسم للأمام .

- ٥- يغادر الطفل الأرض بالقدمين معا دون تحريك الرجلين فى الاتجاه العكسى (للخلف) .

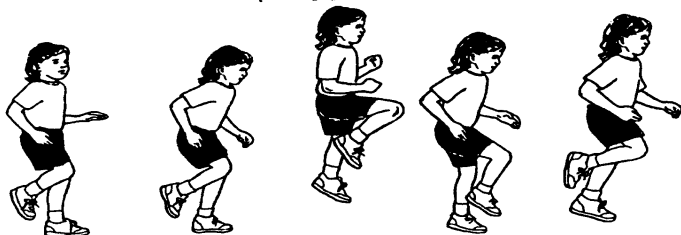


أنماط حركية مقترحة للقفز:

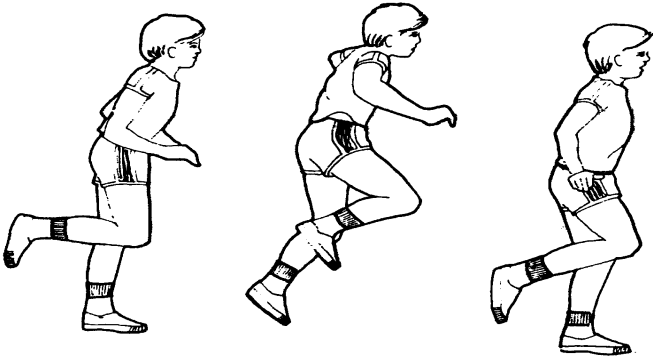
- ١- النط لأعلى مسافة - القفز مسافة متوسطة - الوثب أماما.
- ٢- النط فى مساحة محددة على الأرض (أماما - خلفا - جانبا).
- ٣- النط والذراعان فى أوضاع متنوعة (عاليا - جانبا - تشبيك خلف الرقبة - وسط ثابت).
- ٤- أداء أقصى عدد متتالى من القفزات.
- ٥- النط متبعا خطا مرسوما على شكل مربع أو دائرة.
- ٦- النط أماما مرتين وخلفا مرتين (مع التنويع).
- ٧- النط عاليا فى المكان مع تغيير الاتجاه خلال مرحلة الطيران.
- ٨- النط عاليا وتنوع التصفيق باليدين (أماما، عاليا).
- ٩- النط عاليا مع الهبوط فى وضع الإقعاء.
- ١٠- القفز باستخدام عصا.

الحجل One Foot Hopping (النط على قدم واحدة):

نفس الإجراءات السابقة فى القفز فيما عدا أن (أحد القدمين تبقى مرتفعة خلف الطفل بينما يقفز على القدم الأخرى). انظر الشكل. ويمكن الاستفادة بنفس النقاط التعليمية السابقة.



- ١- تبديل الحجل بين القدمين بتنوع العدات.
- ٢- الحجل للأمام وللخلف وللجانب.
- ٣- الحجل مع مسك الرجل الحرة بأشكال متنوعة.
- ٤- الحجل مع لمس الأرض (تنوع لمس الأرض).
- ٥- الحجل مع الدوران فى نفس المكان.



الوثب مع الهبوط على قدم واحدة: Leaping

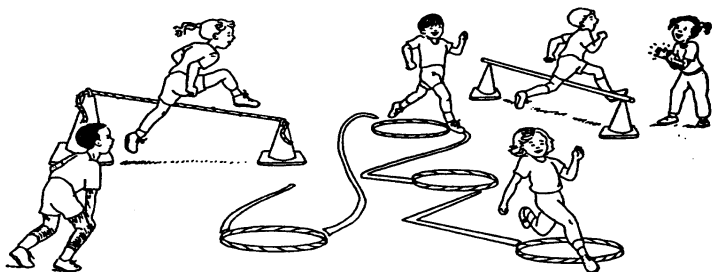
(الوثب من قدم لأخرى أثناء تحريك الجسم للأمام)

وهذه الحركة تشبه الوثب فيما عدا أن الطفل يهبط على قدم واحدة (غير قدم الارتقاء)، وقد يستمر فى أداء سلسلة من هذه الحركات التى تشبه الجرى إلا أن فترة الطيران طويلة نسبياً (ويطلق عليها كذلك خطوة الوثب).



أنماط حركية مقترحة:

- ١- أداؤها فى ارتفاعات مختلفة.
- ٢- تنوع أوضاع اليدين فى الطيران.
- ٣- أداء الحركة ببطء شديد.
- ٤- أداؤها مع تغير الاتجاهات.
- ٥- الوثب فوق حبل أو زميل أو لمسافة أماما.



تنويعات (خطوة الوثب)

الجري والوثب على قدم واحدة Galloping

(مزيج من الخطو والوثب تؤدي من قدم لأخرى في اتجاه الأمام أو الخلف).

هذه الحركة عبارة عن مزج بين الجري والوثب مع الهبوط على قدم واحدة (نفس قدم الارتقاء) ويكون الأداء بالشكل التالي خطوة ثم وثبة ثم خطوة، ويجب في بدء تعليم هذا النمط تحديد قدم الوثب، وهذه الحركة تشبه خطوة الفرس أو (الحبب) وقد تؤدي بالقدم اليمنى أو اليسرى انظر الشكل.

إذ يجب أن يتعلم الطفل أداء هذا النمط بالشمال أو باليمين. والنقاط التعليمية التالية مهمة للأداء.

١- الاحتفاظ بإحدى القدمين أمام الأخرى.

٢- تقدم بالرجل الأخرى.

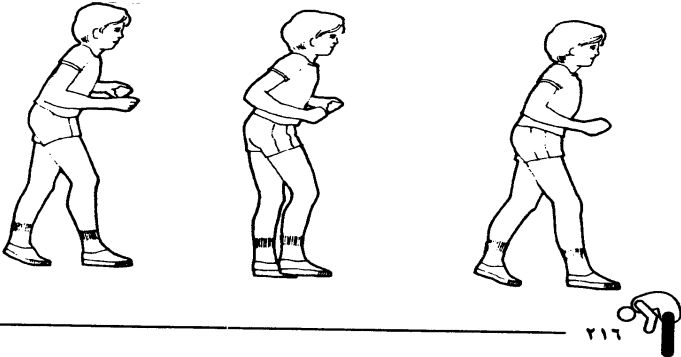
٣- محاولة أدائها بالارتفاع عن الأرض.

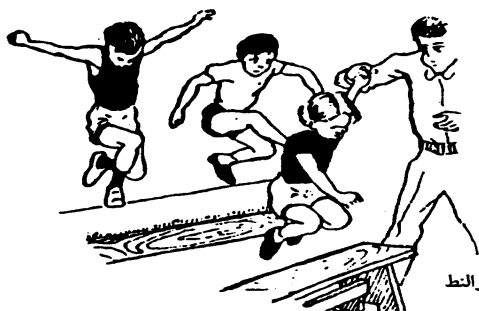
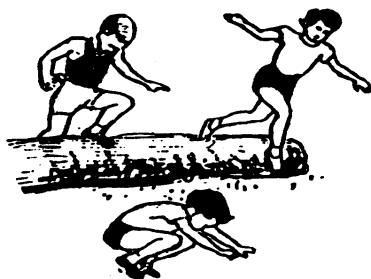
أنماط حركية مقترحة:

١- أداؤها ببطء ثم التدرج في السرعة.

٢- أداؤها بتغيير الاتجاهات.

٣- التظاهر بمسك مقود الفرس وأداؤها.





تنويعات لأنماط الوثب والنط

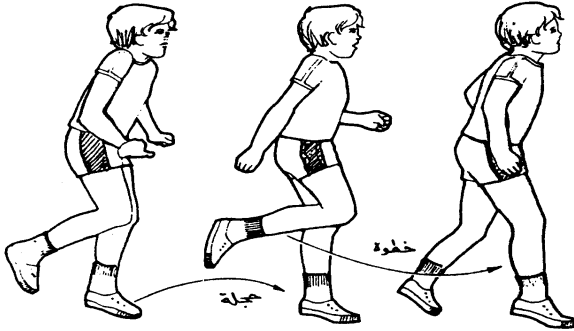
الخطو والحجل بالتبادل Skipping:

(الانزلاق): هو مزيج من الخطو والحجل مع تبادل القدم كل خطوة + حجلة، وتتم هذه المهارة بأن يقوم الطفل بأداء خطوة ثم حجلة ثم خطوة وهم، مهارة عالية البراعة بالنسبة للطفل، ولذلك ينصح بتعليمها بعد أن يجيد الطفل أداء الوثب والحجل بأنماطه الشائعة، ويطلق عليها العامة «الحنجلة».

وعند تعليمها يقوم الطفل بأداء خطوة ثم حجلة (حيث يثب الطفل بنفس القدم التي انتهت بها الخطوة) ثم يكرر نفس الحجلة مع القدم الأخرى. وهكذا يتم الأداء تبادلياً مع كل قدم.

نقاط تعليمية مهمة:

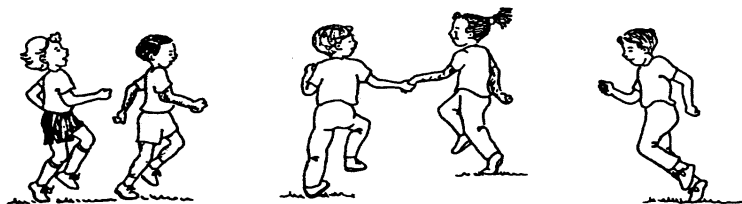
- ١- يعتبر الانسياب والإيقاع هما هدفاً هذه المهارة وليس السرعة ولا المسافة.
- ٢- تمرجح الذراعان بتوافق عكس الرجلين.
- ٣- وزن الجسم ينتقل من قدم لأخرى عند الحجل.
- ٤- هذه المهارة من الحركات التي يمكن الاعتماد عليها كمؤشر للكفاءة الإدراكية الحركية.





أنماط حركية مقترحة:

- ١- الأداء المبالغ فيه عند رفع الركبتين ومرجحه الذراعين.
- ٢- أداء الحركة للخلف (صعب بالنسبة لمراحل الطفولة المبكرة).
- ٣- التصفيق عند كل حجلة أو تنويع التصفيق أثناء الأداء.
- ٤- تنوع التغيير في عدد الحجلات والخطوات (صعب).



تنويعات لتبادل الخطو والحجل

الزحلفة الجانبية Sliding

يؤدي الزحف للجانب... ، وهو يؤدي بحركة واحدة حيث تنقل القدم (القريبة من اتجاه الحركة) جانبا وللخارج وتبعتها فورا القدم الأخرى على وجه السرعة .

ونفس القدم هي التي تقود سلسلة الحركة في اتجاهها دائما، إلا أنه يجب أن تمارس في الاتجاهين معا، والحركة يجب أن تؤدي على الجزء السفلى لقاعدة إبهام القدم، كما أن ثقل الجسم ينتقل من القدم المتحركة إلى القدم المرتكزة ويجب تقليل ميل الجسم ناحية اتجاه الأداء .

نقاط تعليمية مهمة:

- ١ - يجب التركيز في هذه المهارة الحركية على التحرك للجانب .
- ٢ - يجب أن تأخذ كلتا القدمين الفرصة في الممارسة .
- ٣ - الزحف يكون بانسياب ورشاقة وسيطرة على الأداء .



أنماط حركية مقترحة:

- ١ - أداء الزحلفة على خط مستقيم مرسوم على الأرض .
- ٢ - أداء الزحلفة على خط دائري مرسوم على الأرض .
- ٣ - أداء الزحلفة مع عمل نصف لفة في الهواء .

٤ - أداؤها مع عمل نصف لفة فى الهواء ، والاستمرار فى الاتجاه الاصلى للحركة .

٥ - تنوع مستويات الاداء (ثنى الركبتين - ثنى الفخذين).

٦ - تنوع الاداء بتوسيع الخطوة أو تضيقها .

٧ - خبط الكعبين عند الارتفاع عن الأرض .

السقوط: Falling

هناك ثلاثة أنماط رئيسية من السقوط (سقوط أمامى - سقوط خلفى - سقوط جانبي).

(أ) السقوط الأمامى:

هو سقوط على الكفين وحتى لا يرتطم الوجه بالأرض يجب مراعاة النقاط التعليمية الآتية:

١- فرد الركبتين وذلك لتقليل تأثير الجاذبية الأرضية.

٢- مد الذراعين أماما ثم ثنى تدريجى لمفصل المرفق بما يمثل مقاومة لامتصاص صدمة الهبوط .

٣- رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر .

وهذا النوع (السقوط الأمامى) من النهايات الشائعة فى بعض المهارات الخاصة (الرئيسية) مثل مهارات (الاستقبال من أسفل مع السقوط فى الكرة الطائرة). (التصويب مع السقوط الصدرى فى كرة اليد).



وهناك أنماط أخرى للسقوط أماما تناسب نهاية حركة اللاعب المتدفع بسرعة كبيرة وهى أن يتم عمل درجة أمامية (عقوية) حيث يمتد أحد الذراعين متوترا لعمل بداية الدرجة الأمامية عليه وهى من النهايات الشائعة فى مهارات خاصة مثل التصويب بالسقوط والدرجة فى كرة اليد أو السقوط الأمامى فى (الجودو).

(ب) السقوط الخلفى:

هو سقوط فى اتجاه الخلف نتيجة اختلال التوازن كمحاولة (أمنية) كما أنها تعتبر فى بعض المهارات الخاصة حركة تمهيدية كما فى رياضة الجمباز.

وتؤدى أنماطها إما بالجلوس ثم الدرجة - أو بالجلوس الطويل والسقوط على الفخذين والسند بالكفين - أو بالسقوط على فخذ وركبة مع المعاونة بالذراع المائل للفخذ المفرد مثل مهارة السقوط الخلفى فى الجودو.

١- السقوط الخلفى من التكور والدرجة الخلفية على مرتبة.

٢- السقوط الخلفى من وضع الجلوس الطويل إلى وضع الرقود.

٣- السقوط الخلفى لعمل درجة خلفية من وضع الوقوف نصفاً أو الوقوف على أربع.

٤- من وضع الوقوف قذف إحدى الرجلين أماما والسقوط على الأخرى بمساعدة اليد.

٥- السقوط من وضع الوقوف ثم ثنى الجذع أماما أسفل ومد الذراعين للسقوط فى وضع الجلوس الطويل.



(ج) السقوط الجانبى:

هو نمط شائع فى بعض المهارات الخاصة أكثر من كونه أسلوباً أو نهاية حركية أمنية، وهو عبارة عن أخذ خطوة (طعن) جانبى ثم السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة) وقد تستكمل بحركة درجة خلفية إذا لزم الأمر).





ومن الأمثلة المعروفة لهذه الحركة فى المهارات الخاصة، مهارة الاستقبال من أسفل بيد واحدة من الجانب مع السقوط فى الكرة الطائرة.

الرفع Lifting

يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:



- ١- احتفظ بالقدمين مسطحين على الأرض باتساع الكتفين.
- ٢- احتفظ بالظهر مستقيماً وإذا أردت الوصول للشئ فعليك بشئ الركبتين.
- ٣- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.
- ٤- احتفظ بالشئ الذى ترفعه قريباً من الجسم.

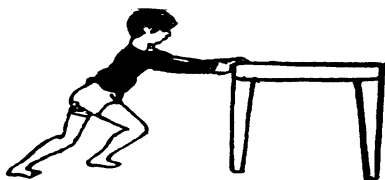
هذا، ويمكنك تدريب أطفالك على حمل أشياء خفيفة كصندوق فارغ أو كرسي خفيف ثم تتدرج فى الممارسة وتجعله يحمل كرة طبية أو قوالب طوب.

الدفع Pushing



عند دفع جسم ثقيل كالمنضدة أو الصندوق يجب مراعاة النواحي التالية:

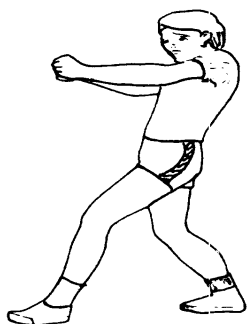
- ١- يفضل أن تزحف الأشياء على الأرض بدلا من رفعها وبخاضة إذا كانت ثقيلة.
- ٢- الدفع يكون فى اتجاه الحركة المطلوبة بحيث يكون الجسم خلف الشئ المراد دفعه.
- ٣- ادفع فى مستوى مركز الثقل ما أمكن ذلك.



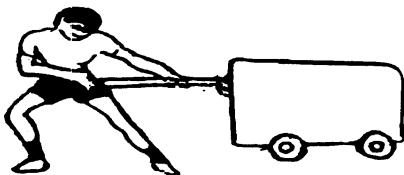
٤- الدفع والذراعان
مفرودتان مع الخطو
العميق ويمكن التدريب
على ذلك بدفع
صندوق الوثب، نبدأ
بوحدة منه فقط ثم
نضيف إليها وحدات
أخرى فوقها.

الشد Pulling

يمكن أداء الشد والتدريب عليه باستخدام
حبل لشد عربة أو ثقل ما ويجب مراعاة النواحي
التالية:



- ١- الميل فى نفس اتجاه الشد.
- ٢- يجب أن يبتعد الشيء المراد شده عن
جسم الطفل.
- ٣- يجب تأمين الخطوات بحيث لا تواجه
الشيء المشدود بوجهك ويمكن التدريب على الشد باستخدام لعبة شد
الحبل.



ثانياً: الحركات الأساسية (التناول)

دحرجة الكرة من أسفل Underhand Ball

يستخدم الاطفال هذه المهارة بكثرة فى دحرجة الأشياء على الأرض مثل البلى، والكرات، وغير ذلك.

ومن وضع الاستعداد يواجه الطفل الهدف ويرجع الذراع المدحرجة للكرة للخلف، ثم يأخذ خطوة للأمام بالقدم العكسية، ويشن الجذع مع مرجحة الذراع المدحرجة للكرة للأمام، ويطلق الكرة على الأرض لتدحرج مع متابعتها بمرجحة اليد للأمام.

أنماط حركية مقترحة:

١- كل طفل يواجه زميله بينهما مسافة مناسبة يدحرجان الكرة لبعضهما، ويقترح أن تبدأ بمسافة ١٠-١٥ قدما بين الطفلين.

٢- يمكن البدء بدحرجة الكرة لكلتا اليدين من خلف الكرة بحيث يكون مكان الكرة عند الدفع بين الرجلين.

٣- يمكن بعد ذلك الدفع بيد واحدة بكف مفتوح ويستحسن ممارسة هذه الدحرجة بين مجموعة من الزملاء فى مساحة محدودة وتجنب الاصطدام.

٤- يمكن أداء الدفع باليدين خلف الكرة مع المشى أماما وفى جميع الاتجاهات.

٥- دحرجة الكرة بنفس الطريقة ولكن للخلف.



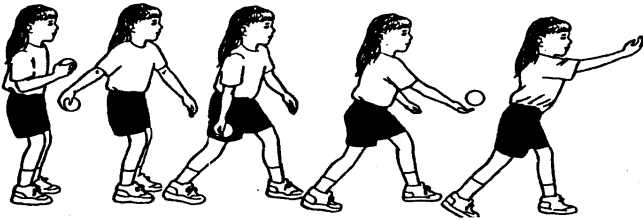
رمى الكرة من أسفل Underhand Throw

يستخدم هذا النمط من رمى الكرة فى عدد من الألعاب الرياضية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، ومن وضع الاستعداد يمسك الطفل الكرة وهو مواجه الهدف والقدمين باتساع الكتفين، ثم يمرجح الذراع الماسكة للخلف، ثم أخذ خطوة للأمام بالرجل العكسية مع إرجاع اليد الماسكة للأمام بالمرجحة مع إطلاق الكرة، بحيث تكون اليد مفرودة بانسياب إلى نهاية حركة الرمي للمتابعة.

- يتوقف مسار الكرة (مستقيم - منحني) على مستوى إطلاق اليد للكرة.
- المتابعة باليد المفرودة بعد الرمي يساعد فى دقة التصويب.
- كلما مرجح الطفل يده للخلف رمي الكرة لمسافة أبعد.

أنماط حركية مقترحة:

- ١ - أداء الرمي من الحركة (المشى - الجرى - الجرى السريع).
- ٢ - تبادل رمى الكرة بهذا النمط بين زميلين ثم ثلاثة.
- ٣ - أداء الرمي مع الوثب عاليا.
- ٤ - أداؤها بكرات أكبر حجما.



رمى الكرة (من أعلى الكتف): Throw a ball

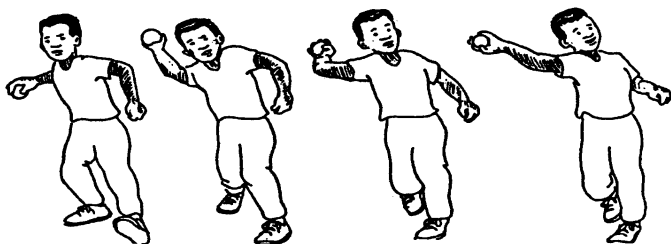
من الوقوف مسك الكرة ورجل الارتكاز أماما، تتحرك اليد الرامية نحو الكتف مع دوران الجذع للخلف للتمهيد للرمى.

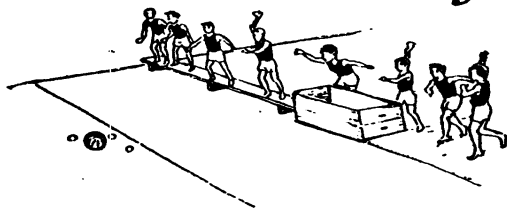
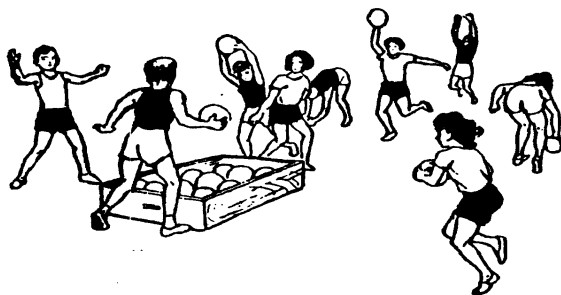
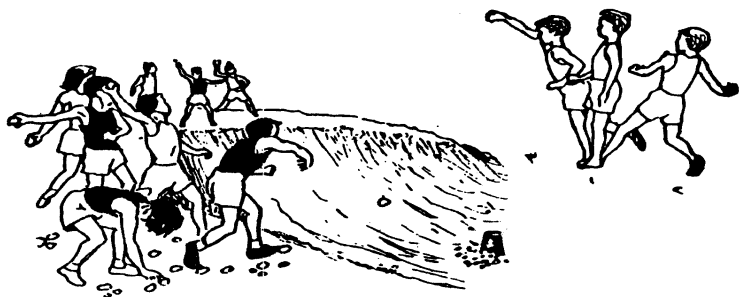
- تبدأ حركة الرمي من الجذع الذى يرجع للأمام لىواجه الهدف، وفى نفس الوقت تفرد الذراع الرامية بتتابع فرد أجزائها بحيث تطلق الكرة وينتهى اتصال اليد بالكرة من خلال أطراف الأصابع.
- يلعب الرسغ دورا مهما فى توجيه الكرة للدقة.
- ينبغى أن تنساب حركة مد الذراع للأمام ولأسفل للمتابعة.

أنماط حركية مقترحة:

وهناك أنماط عديدة لهذه المهارة الحركية تعتمد على المستوى الذى يؤدي منه فرد الذراع:

- ١- فرد الذراع من مستوى فوق الرأس.
- ٢- فرد الذراع من مستوى فوق الكتف.
- ٣- فرد الذراع من مستوى فوق الرأس.
- ٤- فرد الذراع من مستوى الحوض (مع ميل الجذع).

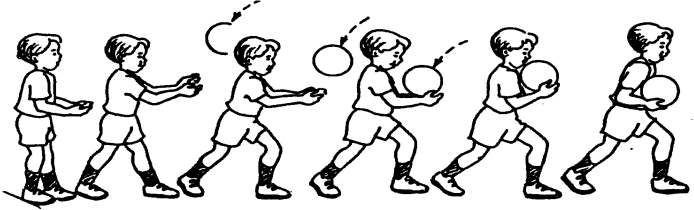




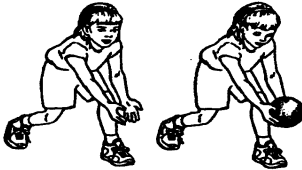
تنويعات لأنماط الرمي على هدف

المسك بالذراعين Catching

- ١- الوقوف: القدمان باتساع الحوض وإحدى القدمين متقدمة للأمام قليلا .
- ٢- توضع الذراعان للأمام فى وضع البطح بدون توتر مع ثنى بسيط فى المرفقين والنظر فى اتجاه الكرة يتابع مسارها .
- ٣- التحرك أماما أو خلفا (توجيه الجسم) ليقابل نهاية مسار الكرة بحيث يشكل من ذراعيه ما يشبه (السلة) حتى تسمح باستقبال الكرة .
- ٤- يمكن امتصاص صدمة الكرة بأخذ (زحلقه) خفيفة للخلف ، أو ثنى الجذع والركبتين لأسفل بشكل بسيط .
- ٥- يمكن تأمين الكرة ضد الرفقاء وذلك بثنى المرفقين فى اتجاه الصدر وانتشار الأصابع حول الكرة مع ثنى الركبتين وميل الجذع للأمام ، ومثال لذلك مهارة الاستقبال لحارس مرمى كرة القدم .

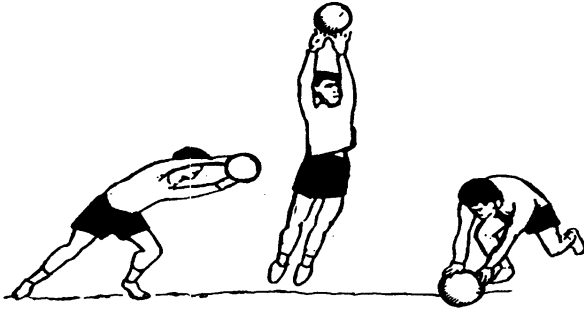


المسك باليدين



نفس طريقة الأداء السابقة فى المسك بالذراعين لكن المسك يكون بالكف والأصابع، وتكون الأصابع منتشرة ومسترخية لاستقبال الكرة، وقد ينحنى الطفل أماما بثنى الجذع وثنى الركبتين لاستقبال الكرة من أسفل .

أنماط حركية مقترحة:



وهناك أنماط مختلفة لهذه المهارة تحت أكثر من اسم مثل اللقف أو الاستقبال أو الالتقاط وهي مسميات لأنماط المسك تختلف باختلاف المستوى الذى يتم عنده المسك.

- فقد تؤدي عملية مسك الكرة فى مستوى أعلى من متناول الطفل مما يستدعى الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً والكفان مواجهان للأمام والنظر للكرة.



نقط استقبال (مسك) الكرة فى مستوى الرأس



- وقد تؤدي في مستوى بعيد عن محور جسم اللاعب مما يستدعى أخذ خطوة طعن جانبية أو أكثر للاقتراب منها مع ثنى الجذع جانبا مد الذراعين في اتجاهها والنظر متابعا لها لمسكها.

- وقد يتم المسك من كرة مدحرجة على سطح الأرض ويطلق عليها لقط أو التقاط الكرة حين يثنى الطفل ركبتيه من الوضع أماما ويمد ذراعيه في وضع البطن ليعترض مسار الكرة ثم يرفعها إلى صدره لتأمينها.

ضرب الكرة (بيد واحدة) من أسفل Underhand Strike

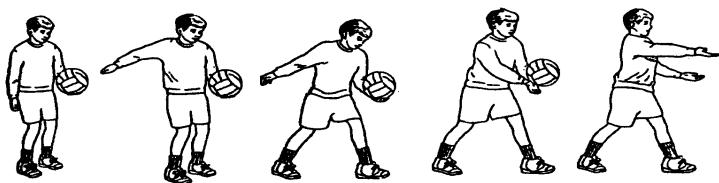
تستخدم كرة متوسطة النفخ وكبيرة كالكرة الطائرة.

١- الوقوف أماما، القدمان باتساع الحوض، تحمل الكرة من أسفل باليد الحرة، القدم المقابلة أماما.

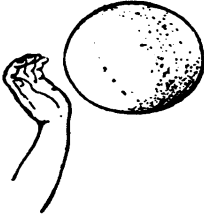
٢- تثبت الذراع الضاربة في الخلف في نفس الوقت يتم ثنى بسيط في الركبتين وثنى بسيط في مرفق الذراع الضاربة.

٣- تمرجح الذراع الضاربة بشكل (متوافق ومتزامن) مع فرد الركبتين وتنتهي الحركة بضرب الكرة بالجزء الأخير من راحة اليد بعد (فرد الذراع باستقامته ورمى الكرة فوق الذراع الحرة).

٤- يجب أن يُعود الطفل على استكمال مرجحة الذراع الضاربة للمتابعة ودقة التوجيه مع النظر للكرة أساسا.



ضرب الكرة - بيد واحدة من أعلى:



١- من نفس الوضع السابق تقوم اليد الحرة برمي الكرة في الهواء وهي مفرودة تماما لارتفاع مناسب حوالى ٧٥ سم.

٢- اليد الضاربة في هذه اللحظة ترفع أماما عاليا بجانب الرأس وهي مثنية بحيث يكون المرفق في مستوى الكتف ومتجها للأمام.

٣- وعند وصول الكرة إلى مستوى الرأس تنسرد الذراع الضاربة للأمام ولأعلى لاستقبال الكرة وضربها من منتصفها.

ضرب الكرة (دفعها) - واليدان أعلى الرأس:

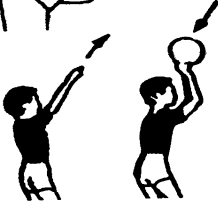
١- الوقوف الوضع أماما، الذراعان ثنى أمام الصدر بحيث تواجه الأصابع وجه الطفل ويواجه الإبهامان بعضهما البعض مع وجود ثنى فى الرسغ حيث راحة الكفين للخارج والأصابع للداخل ولأعلى بدون توتر.

٢- يتحرك الطفل بحيث تكون نهاية مسار الكرة فوقه تماما مع تركيز النظر على مسار الكرة.



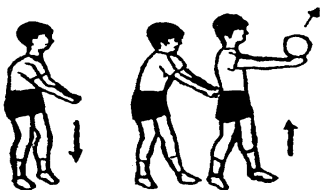
٣- مقابلة الكرة بالسلاميات الأولى لأصابع اليد مع فرد الأصابع والمرفقين لحظة الدفع.

٤- اتجه فرد الأصابع والمرفقين وتزامنهما يؤثران فى مسار واتجاه الكرة بعد الدفع كما أن مسافة الكرة بعد الدفع يتحكم فيها - بالإضافة إلى ما سبق - قوة فرد الركبتين والقدمين.



ضرب الكرة - باليدين من أسفل؛

تستخدم كرة متوسطة النفخ.



- ١- الوقوف القدمان متباعدتان
باتساع الحوض. مسك إحدى
اليدين داخل اليد الأخرى (هناك
أكثر من طريقة لذلك).

٢- فرد الذراعين أماما أسفل فى اتجاه الكرة القادمة مع وجود ثنى قليل فى
المرفقين والساعدين فى وضع البطح.

٣- عمل تمهيد للضرب بشنى الركبتين قليلا ثم مدهم لحظة ضرب الكرة
حيث ترفع الذراعان وتستقيم تماما لمقابلة الكرة بشكل متوازن.

٤- مستوى توجيه الكرة يعتمد على اتجاه الذراعين فى المرجحة لأعلى
(متابعة الضرب).

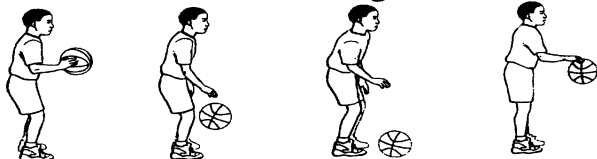
تنطيط الكرة - بيد واحدة، Dribble

تطلب كرة كبيرة الحجم من المطاط منفوخة جيدا.

١- إسقاط الكرة وضربها لأسفل بالكف من أعلى الكرة بعد كل ارتدادة.

٢- يلعب الرسغ دورا مهما فى استقبال ودفع الكرة عن طريق ثنى الرسغ
لحظة استقبال الكرة وفرده لحظة الدفع.

٤- يجب الاحتفاظ بالنظر على الكرة فى المراحل التعليمية الأولى فإذا تقدم
الطفل يمكن أن يوزع نظره.



أنماط حركية مقترحة:

- ١- تنطيط الكرة مع الجرى بسرعات مختلفة.
- ٢- تبادل تنطيط الكرة باليدين.
- ٣- تنطيط الكرة مع الدوران حول المحور الرأسى.
- ٤- التنوع بين التوقف المفاجئ. والجرى خلال التنطيط بالجرى.

ارتداد (الكرة) باليدين Bounce



- ١- نبدأ بتعليم الطفل إسقاط الكرة ولقفها أولاً.
- ٢- نفس الخطوة السابقة ولكن بتتابع سريع.
- ٣- تضرب الكرة بكلتا الكفين معا من فوق لأسفل بعد كل ارتدادة.
- ٤- يجب أداء المهارة بعد ذلك من المشى.

الضرب بأداة - لشيء ثابت Striking with an Implement

- يتطلب التعلم كرات صغيرة، مضارب أو عصى، صولجانات.
- ١- وضع كرة على الأرض على بعد مناسب أمام الجسم.
 - ٢- الوقوف الوضع أماما وباتساع الكتفين، القدم الأمامية للذراع الضاربة.
 - ٣- باستخدام مضرب أو عصى فى اليد الضاربة تمرجح الذراع للخلف ولأعلى، وعندما تصل لمستوى الكتف تعود للمرجحة أماما أسفل بحيث تتم ذلك بالتالى الآتى لعمل سلسلة مفتوحة:



يتمرجح الكتف أولاً للأمام والجذع يتبعه ثم الذراع
فالساعد فالرسغ ثم الاداة التى تصطدم
بالكرة فى منتصفها.



٤- خلال مراحل الحركة كلها يجب تركيز النظر على الكرة فقط حتى في مرحلة التمهيد للخلف! وذلك بهدف التعديل المستمر لتقدير دقة الضربة، وأنماط هذه المهارة تختلف من الأداة نفسها أو طريقة مسكها، فإما أن تكون الأداة قصيرة أو طويلة أو أن تكون طريقة المسك باليدين معا.

كما أن اتجاه المرجحة يختلف في أداء هذه المهارة فهناك، نمط يعتمد إلى مرجحة الأداة في اتجاه الذراع الحرة (Back Hand).

الضرب بأداة - شيء متحرك:

يتطلب ذلك كرات متوسطة، مضارب، صولجانات.

١- مسك العصا بإحدى اليدين والكرة في اليد الأخرى.

٢- رمي أو إسقاط الكرة أماما بما يسمح بارتدادها لارتفاع منتصف الجسم.

٣- مرجحة المضرب لأسفل: للخلف فور إسقاط الكرة كما نفعل في ضرب شيء ثابت.

٤- تركيز النظر تماما على مسار الكرة وضربها عند ارتفاع الوسط مع عمل متابعة للضربة.

٥- في الحالة المتقدمة يتمكن الطفل من مرجحة المضرب أو العصا للجانب وللخلف بدلا من أسفل وللخلف.



ضرب كرة خفيفة بأداة تشبه المضرب

ركل الكرة بداخل القدم Instep Kick

يتطلب التعليم كرات مطاطة متوسطة الحجم .



- ١- توضع الكرة على الأرض أمام القدم الضاربة بمسافة مناسبة حيث يقوم الطفل بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة بحيث تجاور الكرة وخلفها، ثم عمل مرجحة من الرجل الضاربة للأمام مع ثنى القدم للخارج .
- ٢- ركل الكرة بالجزء الداخلى العلوى للقدم ثم بالجزء السفلى الداخلى .

٣- الاحتفاظ بالنظر على الكرة والمتابعة .

(يجب أن يرتدى الطفل حذاء أثناء الأداء) .

ركل الكرة بالأصابع Toe Kick

يتطلب التعليم كرات مطاط .

نفس طريقة الأداء السابقة فيما عدا أن الكرة تضرب أو تركل بمقدم القدم (بالأصابع) .

وهذا النوع يضحى فيه بدقة التصويب فى سبيل مسافة أكبر .

وهناك أنماط أخرى عديدة لأداء الركلات منها الركل بالوجه الخارجى للقدم وبكعب الحذاء وبالوجه الأمامى للقدم .



ركل الكرة بالوجه الخارجى (الأمامى) للقدم



ركل الكرة وهى طائفة The Punt



١- مسك الكرة باليدين عند ارتفاع الوسط، والذراعان ممتدتان من وضع الوقوف.

٢- نقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز (غير الضاربة)، رمى الكرة فى الهواء لمسافة مناسبة، مع متابعتها بالنظر.

٣- أخذ خطوة بالقدم الحرة أماما ثم مقابلة الكرة فى الهواء وركلها بالوجه الأمامى للقدم.

٤- يجب أن تكون الركبة مفرودة تماما لحظة لمس الكرة مع الاحتفاظ بالذراعين جانبا للمحافظة على الاتزان.

- قد تؤدى هذه المهارة بالوثب فى الهواء (كضربة البداية لحارس مرمى كرة القدم).

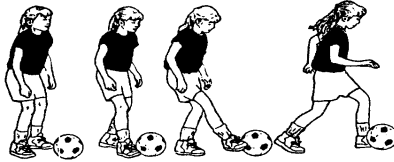
- قد يتم ركل الكرة بمنطقة اتصال القدم بالساق.

- يمكن ركل الكرة فى هذه المهارة بالوجه الخارجى للقدم لإحداث دوران بها.



السيطرة على الكرة Controlling the Ball

- ١- يجب أن يتعلم الطفل مهارة التعامل مع الكرة بقدمه من الوقوف والمشي والجري والوثب والمشي بالكرة يتم بتبادل ركل الكرة أمام الجسم خلال أخذ خطوة أو اثنتين، وفي أثناء ذلك يجب عدم ركل الكرة بعيدا عن الجسم، مع تبادل النظر للأمام وللكرة.
- ٢- عند تحريك الكرة للخارج فإن على الطفل أن يركلها بالجزء الخارجى للقدم وتتجه أصابع القدم للخارج.
- ٣- عند تحريك الكرة للداخل، يجب ركلها بالجزء الداخلى للقدم وتتجه أصابع القدم للداخل.



أنماط حركية مركبة:

تتيح المهارات الحركية الأساسية احتمالات واسعة للمزج بين أنواعها المختلفة سواء كانت حركات انتقالية أو غير انتقالية أو حركات تناول ومعالجة يدوية مما ينتج عنه أنماط حركية متنوعة خاصة إذا ما تم دمجها مع الدراما مثل:

- ١- الجرى، خطوة واسعة لتخطية شيء، عمل د-درجة أمامية.
- ٢- الوقوف، الجرى مع الدحرجة، الوقوف.
- ٣- اللف، للدفع، مع التعبير الغاضب.
- ٤- الدفع، اللف، مع التعبير بالابتسام، دحرجة الشيء المرفوع.





٥- الحجل أماما، ثم اللف
حول المحور الرأسى،
تمثيل الترنج، السقوط
الخلفى.

٦- الجرى مع تغيير
الاتجاهات بين الكرات
الطبية، لمنع الإصابة
والسقوط.

٧- الجرى، الحجل، الوثب
فى الهواء لعمل نجمة.

٨- الاهتزاز، الغضب، الوثب عاليا، الهبوط لوضع الجلوس والدرجة
فورا.

٩- الجرى فى الملعب، تشكيل أوضاع اتران كالتمثيل عند سماع الصافرة.

١٠- الجرى فى الملعب، تشكيل حروف أبجدية على الأرض من جسم
الطفل.

١١- الانتفاخ كالبالونة (كتم النفس)، معاودة التنفس والسقوط الأمامى.

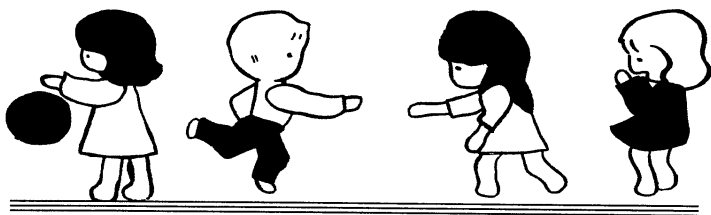
١٢- ضرب الأرض بالكعبين بإيقاعات مختلفة، التنوع بين إيقاعات
الكعبين والنعلين.

١٣- التعلق بأنواعه (حبل / بار/ عقلة / سلاالم).

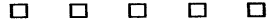
١٤- التسلق بأنواعه (حبل / أشياء/ أجهزة/ أشجار/ سلاالم).

الباب الثالث

طرق تدريس التربية الحركية وبرامجها



الفصل السادس



تدريس التربية الحركية



• جوانب التعليم فى الحركة الأساسية

• تدريس التربية الحركية

- أسلوب التدريس بالاستكشاف الحركى

- أسلوب التدريس بالاستكشاف الموجه

- أسلوب حل المشكلات (الطريقة المتشعبة)



جوانب التعليم فى الحركة الأساسية

يمكن دراسة الحركة الأساسية من خلال أربع عمليات أساسية، بحيث يمكن أن تعلم كل منها بشكل مستقل وإن كانت فى الواقع مرتبطة ببعضها البعض، وتعتمد فى مرجعيتها إلى إطار الحركة الأساسية الذى وضعه (لابان).

أولا - غرض برنامج الحركة الأساسية:

تنظر التربية الحركية إلى الحركة الأساسية باعتبار أنها وسيلة تطوير الكفاءة الحركية لدى كل طفل، إلا أن الهدف عنصر مهم بالنسبة للحركة، فالطفل يجب أن يوجه نحو الهدف من الحركة، كما أن نوعية الكفاءة الحركية المطلوبة تتحدد وفقا لما هو مطلوب فى البرنامج، فعندما يكون الهدف هو كفاءة السيطرة (إدارة الجسم) فإن البرنامج يتطلب المزيد من أداء الحركات الحرة والحركات الاستكشافية وإعطاء اهتمامات خاصة لمهارات استخدام الأجهزة، فإن المقدرة الاستكشافية تجد مناخا ممتازا لتطورها فى ظل العمل مع الأجهزة والأدوات، وهذا النوع من الخبرات الحركية يطلق عليه المصطلح Educational Gymnastics وهو يعنى التربية من خلال الجمباز، وكذلك فى ظل استخدام الكرات فيما يطلق عليه الألعاب التربوية Educational Games.

ثانيا - الحركة الأساسية ومجالات الأداء:

وتعنى العلاقة بين الطفل وحركاته فى البيئة الحركية مثل (صالة التمرينات - الملعب - المسبح) وهى المجال الذى يتحرك فيه الطفل، كما تعنى العلاقة بين الطفل والأدوات أو الأجهزة هل هى صغيرة أم كبيرة، كثيرة أم قليلة، ونعنى أيضا أسلوب الأداء من ناحية عدد المشتركين هل يعمل الطفل بمفرده أو مع زميل أو مع زملاء:

(أ) العمل الفردى: حيث يتعلم الطفل كيف يتحرك ببراعة وكفاءة، وأن يدير حركات جسمه من خلال الأجهزة وعليها والتعامل مع الأدوات دون اشتراك بينه وبين الأطفال الآخرين.

(ب) العمل مع الزميل: وهو أسلوب للأداء يشارك الطفل زميلا فى أداء واجب حركى معين يتطلب المشاركة الزوجية، إلا أن ذلك يتطلب أن يتعلم الطفل أولا الأداء وبشكل مقبول بمفرده.

(ج) العمل الجماعى: يتمكن الطفل من خلال طريقة العمل الجماعى من أن يعمل بفاعلية كعضو فى الجماعة، ويتعود على تقدير الآخرين، كما أن خبرات المشاركة وإصدار الأحكام لمختلف المواقف التى يتعرض لها الطفل تؤدى إلى تحسين خبراته الاجتماعية.

ثالثا - الحركة الأساسية والفراغ:

الحركة الأساسية تؤدى فى الفراغ (المجال)، وتستخدم الحيز المكانى خلال عملية الأداء، وهذا يتضمن نوعين من المجالات:

(أ) مجال عام.

(ب) مجال شخصى.

ويجب أن يوضع فى الاعتبار المجال العام عند أداء الحركات الانتقالية مع أطفال آخرين، أما المجال الشخصى فيجب أن يدرك الطفل مجالات الحركات غير الانتقالية المختلفة التى يؤديها ويدرك المجال الشخصى الخاص به، كأن يدرك المجال الشخصى المستخدم فى حركة تدوير الذراع جانبا، والفرق بين المجال الشخصى المستخدم فيها وبين المجال المستخدم فى تدوير الجذع للمجهتين من وضع الذراع جانبا.

وعوامل الفراغ أو الحيز المكانى تتمثل فى عدة عناصر عرضت تفصيليا فى مقام آخر من هذا الكتاب.

رابعا - كفايات الحركة الأساسية:

وهذا المفهوم يتضمن (عوامل الزمن، نوعيات الحركة، الانسيابية، عوامل جسمية) المقصود بعوامل الزمن: هو تنوع السرعة فى الأداء ما بين تزايد أو نقصان السرعة والإيقاع.

ونوعيات الحركة: هو نوع الحركة الأساسية من حيث قوتها أو من حيث إنها تعبيرية.

والانسيابية: وقد تتفاوت ما بين أداء انسيابي حر أو مقيد.

وعوامل جسمية: حيث تصف الجسم وأجزائه وعلاقاتها بالحركة، خاصة من حيث الشكل (مفرد - زاوية - متكور - ممتد الأطراف... إلخ).

خامساً - العلاقات الحركية:

ويقصد بها علاقة الفرد بالأشياء والأفراد خلال الأداء الحركي.

١ - علاقة بالأشياء:

- أ - علاقة معالجة أو تناول (رمى الكرة - ضرب الكرة بالضرب).
- ب - علاقة سلبية (الطلوع على الجهاز - النزول على المرتبة).

٢ - علاقة بالأفراد:

- أ - علاقة تفاعلية (بناء الأهرام - رفع وخفض الباراشوت).
- ب - علاقة سلبية (حيث تتعامل مع الزميل كجهاز مثل نقطة الإنجليز).

إرشادات لتدريس الحركات الأساسية وأنماطها:

العناصر التالية بمثابة إرشادات مهمة توضع مع الاعتبار لتنمية الحركة الأساسية وأنماطها من خلال تدريس فاعل ونشط.

- التكرار: يعتبر التكرار أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة الأساسية يعد أمراً مهماً، فهو يعتمد على فطنة المدرس وخبرته إلى حد بعيد في تحديد عدد التكرارات المثلى الملائمة لكل مرحلة سنية.
- التجريب: يجب إتاحة الفرصة لكل طفل أن يؤدي الواجب الحركي بأكبر قدر من الحرية بحيث يتمكن من تجريب الأنماط والأشكال والطرق التي يحاول بها الطفل حل المشكلة الحركية، وهذا أمر يتطلب وقتاً كافياً ومناسباً لكي يعمل كل طفل بمعدله الفردي الذي يتناسب وقدراته.



- فرص الابتكار: يتيح الاستكشاف والتجريب فرصا ملائمة للابتكار والإبداع، وهى قيمة تربوية فى حد ذاتها تتيح للطفل القدرة على إصدار أحكامه المعرفية وتنمى خياله وتذوقه الفنى، وتتيح له خبرة النجاح ببعدها السيكولوجى المؤثر.

- النموذج Demonstration : يشكل أداء المدرس للنموذج أهمية ضئيلة بالنسبة لبرنامج الحركة الأساسية، إلا إذا كان المطلوب هو إكساب الأطفال السلوك التخيلى، أما أداء نموذج من الأطفال أنفسهم فإن ذلك يشكل قيمة عالية التأثير، حيث يتيح قدرا ملائما من أفكار الأطفال نحو التنوع والتوسع والثقة فى النفس ودافعية الإنجاز.

- إمكانية الطفل: يجب التركيز على إمكانيات الطفل وقدرته، وهذا يتطلب منا تشجيع الأطفال وتحفيزهم لإخراج أقصى طاقاتهم فى الأداء أثناء الدرس، ولا يجب أن نجبره على أداء يفوق قدراته.

- مبادئ الحركة: يجب أن يضع المدرس فى اعتباره المبادئ العلمية التى تقود حركة الطفل كقوانين الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، فإن ذلك ادعى لضمان نمو المهارة بشكل سليم ولا يكتفى بمستوى المعرفة أو الإلمام لهذه المعلومات عند المدرس بل يجب أن يعمل على توظيفها وتطبيقها فى الدرس ما أمكن.

- نوعية التحدى: يشكل التحدى عاملا مهما فى تحفيز الأطفال نحو أداء الواجب الحركى ولكن لا بد من عدم المبالغة فى ذلك، بحيث تعيق أداءه، وفى نفس الوقت لا يجب أن نتساهل ونبسّط الواجب الحركى فيملّه الطفل ويستخف به.

العمل فى جماعة:

يهدف العمل الجماعى إلى تنمية المهارات الاجتماعية والتعاون الحركى وتفضل الجماعات الصغيرة حتى تكون مساهمة كل طفل فى عمل الجماعة واضحة



وفعالة والمتوسط هو ٣-٤ أطفال فى كل مجموعة، ويجب أن يحدد الهدف من الواجب الحركى حتى توجه الجهود مباشرة نحو الهدف العام.

وقد توجد بعض المصاعب لتوافق النشاط الجماعى؛ لأن المجموعات قد تعمل بمعدلات مختلفة ولا تتناسب والزمن المطلوب أو المقترح للإنجاز، والمقترحات التالية تثير التحدى وتلاءم والعمل الجماعى:

- اكتشاف طرق مختلفة لبناء برج إنسانى (من الأطفال فقط).

- الرقص الجماعى (الفولكلورى) مثلاً.

- أداء تمثيلات حركية جماعية صامتة (بانتومايم).

- بناء أهرامات من أجسام الأطفال.

- أنشطة الباراشوت (المظلات)

- تقسيمات إلى فرق بهدف التنافس لإحراز أهداف (ممنوع لأقل من الصف الثالث).

- مسابقة تتابعات بين قاطرات أو صفوف أو دوائر . . . إلخ.

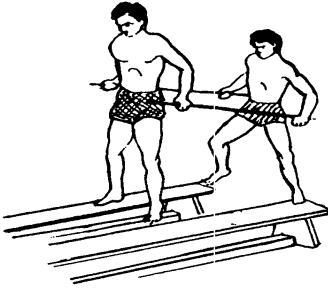
- نط الحبل الجماعى.

العمل الجماعى فى الحركة الأساسية:

على الرغم من الالتزام بالفردية فى الأداء هو أحد أهداف التربية الحركية ومميزاتها إلا أنها تؤمن أيضاً بأن اشتراك الطفل مع زميل له أو مجموعة من زملائه فى أداء واجب حركى له قيمة تربوية واجتماعية عالية، ولذلك فقد خصصت جزءاً فى دروس البراعة الحركية للعمل مع زميل أو من خلال مجموعة، ولكن يجب أن يكون هناك واجب حركى محدد واضح الغرض ويتطلب هذا العدد من الأطفال الذى تشترك فيه.



العمل مع الزميل،



يساهم العمل مع الزميل فى تنمية مقدرة الأطفال على تفهم العلاقات مع الآخرين واكتساب قيم اجتماعية وعقلية ناتجة من التعاون والتشاور والمناقشة فى سبيل (حل المشكلة) الحركية المتوطين بها واتخاذ القرارات والحلول المناسبة لها ويفضل العمل الزوجى مع توفير فرص التكافؤ بين الزملاء فى عناصر مثل التحصيل والوزن والطول والحجم .

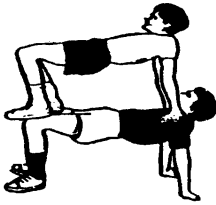
اعتبارات فى تعليم الحركة الأساسية:

فيما يلى بعض الاعتبارات المهمة لأهداف برنامج الحركة الأساسية .

١- يجب أن يشتمل محتوى البرنامج على خبرة واسعة متنوعة فى الحركة الأساسية حتى يمكن للأطفال أن يتحركوا بسهولة ويسر وطلاقة فى حدود إمكانياتهم .

٢- يجب أن يراعى البرنامج التعليمى للحركة الأساسية احتياجات الأطفال الفردية وأن يتيح لهم فرص الابتكار والاستكشاف والتعلم الذاتى self learning .

٣- يجب أن يعنى الطفل بإمكانياته الحركية حتى ندفعهم إلى التحرك بثقة ومهارة وبراعة فى مختلف المواقف مع التأكيد على الكفاءة فى إدارة أجسامهم .



- ٤- يجب تنمية (المفردات الحركية) للأطفال الخاصة بالمهارات الحركية وأنماطها لخدمة المهارات الخاصة والأكثر تعقيدا فى الأنشطة الرياضية والتعبير الحركى .
- ٥- يجب الاهتمام بتنمية العضلات الكبيرة خلال البرنامج لرفع مستوى اللياقة الحركية وإصلاح العيوب القوامية .
- ٦- يجب أن يتضمن الموقف التعليمى مراعاة الفروق الحركية بين الأطفال، وأن يسمح بأن يتحسن ويتعلم كل طفل بمعدله الشخصى من الوصول لمعدل مُرضٍ فى التحصيل .
- ٧- يجب أن نحتاط فى التعامل مع الأطفال بالتزود بعوامل الأمان والسلامة وعدم إجبار الأطفال على أداء واجبات حركية فوق استطاعتهم .
- ٨- يجب أن ينمى وعى الطفل وإدراكه لمفاهيم مثل (الفراغ - الوقت - الجهد- الانسائية) بالإضافة للعوامل الأخرى التى تحكم العمل أو الأداء الحركى .
- ٩- تنمية القدرة على التحليل الناقد سواء لحركات الطفل ذاته أو لحركات الآخرين .

صياغة الأهداف التعليمية السلوكية:

أنسب طرق لصياغة الأهداف التعليمية فى التربية الحركية هى الطريقة السلوكية الإجرائية، وهى طريقة قدم بها كل من ميجر (Mager) جانيه (Gagne) وقد عبرا عنها من خلال الأفكار التى اقترحها جيلبرت (Gilbert). وملخص هذه الأفكار:

- ١ - صياغة الأهداف التعليمية هى مجموعة من الكلمات أو الرموز التى تصف مقصدا من المقاصد التعليمية، (أى التى تصف سلوك الطفل المتعلم لا التى تصف سلوك المعلم).
- ٢ - التعبير بالأهداف عن السلوك المراد تعلمه عن طريق الوصف لأنواع السلوك (نتاج التعلم) والذى يأخذ صيغة (فعل) Verb .



٣ - وصف السلوك النهائي (ناتج أداء الطفل) وهذا يتطلب:

(أ) تمييز (تسمية) السلوك الكلى الذى يظهر أثناء التعليم (مشى جرى، رمى).

(ب) تعريف وتحديد أهم ظروف حدوث السلوك (الرمى بيد واحدة، السقوط أماما).

(ج) تحديد مقياس أو مستوى للأداء المقبول (جرى ٥٠ م فى ٧ ثوان).

٤- كتابة عبارة منفصلة مكتملة لكل هدف تعليمى فى التربية الحركية.

ويقترح جرونلند (Gronlund) إذا كان التدريس يهدف إلى مستويات بسيطة (أولية) من التعلم كتعلم المهارات الحركية الأساسية، فإن من الأنسب عمل قائمة لكل أنواع السلوك التى يتضمنها برنامج تعليم المهارات الحركية الأساسية، وهى أهداف تعليمية تبدأ بأفعال سلوكية ضمانا للتحديد الإجرائى وهو يقدم قائمة الأفعال السلوكية الآتية بحيث تساعد المدرس فى الصياغة السلوكية للأهداف ووصف نواتج التعلم فى التربية الحركية:

ينحنى	يلوى	يمسك	يتسلق	يطفو
يضرب	يحمل	يلحق	يواجه	يشد
يقبض بيديه	يركل	يجذب	يحجل	يدور
يمسك بشدة	يضرب بعضا	يجرى	يتشقلب	يلتف
يصيب	يرفع	يندلق	يقف	يرمى
يثب عاليا على قدم واحدة	يسير	يسط	يخطو	يدفع
ينط	يقذف	يميل	يمد	يمشى

وصلاحية هذه الطريقة فى صياغة الأهداف التعليمية ومناسبتها للتربية

الحركية ترجع إلى أن الحركات الأساسية التى تشكل جوهر البرنامج فى التربية الحركية هى فى حد ذاتها أفعال سلوكية تعبر عن أبسط مستويات السلوك الحركى



للإنسان وبذلك يسهل تحديدها وتمييزها كما يسهل وضع مستوى قبول للأداء لها، إلا أن هذه الطريقة تحتاج إلى قدر ملائم من التدريب عليها.

التعلم القائم على المعنى:

ويشير أوزوبل إلى قيمة التعلم الغرضي (القائم على المعنى) وكلما أوضحت المعاني والأغراض من تدريس الحركات الأساسية مثلاً أدى ذلك إلى تدعيم البناء المعرفي للطفل من خلال تدعيم مفاهيمه الحركية، حيث تلعب (الدافعية المعرفية) دورها المؤثر في هذا التدعيم.

وكلما كان ارتباط الخبرات بشكل معقول ومفهوم بالبنية المعرفية للطفل تمت أفضل شروط التعلم الغرضي والذي يحتاج لشترطين أساسيين:

أولاً: أن يكون الارتباط جوهرياً بحيث لا تؤثر إعادة الصياغة في تغيرها.

ثانياً: البعد عن التعسف والاعتباط في الربط كالربط بين السقوط الخلفي والدرجة الأمامية، بينما الربط المنطقي الجوهري يهيئ لظهور التعلم والمعنى كالربط بين السقوط الأمامي والدحكة الأمامية إلا أن العبرة بما لدى الطفل من (نية التعلم) وتأهب للتعلم).

ويجب ألا نخلط بين التعلم بالاستكشاف والتعلم ذي المعنى، فالتعلم ذو المعنى قد يكون بالتلقى وقد يكون بالاستكشاف.

فن التدريس للتربية الحركية:

الخبرة الحركية من الخبرات المهمة والأساسية لنمو الطفل لاتصافها بالشمولية، ولاتساق أبعادها مع الأهداف السلوكية المرغوبة على أى مستوى. إلا أن العبرة فى نجاح برامج التربية الحركية تتوقف إلى حد كبير على عدد من الاعتبارات (البيداغوجية لطرق التدريس وإدارة النشاط والوسائل التعليمية) والاعتبارات التالية تعتبر مهمة للغاية لكل من يقوم بإدارة برامج التربية الحركية.



١ - الخبرة الحركية يجب أن تكون ذات معنى للطفل:

يجب أن تشق أغراض البرنامج التعليمي في التربية الحركية من اهتمامات واحتياجات واستعدادات الطفل، فهي المحركات الأساسية في اختيار الأنشطة، ويساعد في ذلك المساحات المناسبة، الأجهزة والأدوات المتوافرة والتعليم الوافي المدعم بالوسائل التعليمية والوقت الكافي والملائم لتعليم الأنشطة الحركية.

٢ - إعداد الأنشطة الحركية للطفل يكون من خلال فرص التحدى والمتعة:

إذ يجب على المربي أن يعمل على تنوع الأنشطة الحركية لتلائم كافة المستويات واضعاً في اعتباره مبادئ (هريارت) المعروفة كالتردد والبدء بالسهل وصولاً إلى الصعب.

والاستخفاف بالقدرات الحركية للطفل يعنى عزوفه عن الاندماج والفعالية وتحرمه من التحدى، كما أن الأنشطة الصعبة فوق تحمله تلاقى نفس المصير وتحرم الطفل من الاستمتاع.

٣ - يجب أن يراعى الحمل في العمل مع الأطفال:

فيجب أن يتم التوازن بين الحمل والراحة في كافة الأنشطة الحركية وفي بعض الأحيان يجب تغيير معدل النشاط أو حجم النشاط، وقد يكون من الضروري إيقاف النشاط مثلاً عند ظهور بوادر إجهاد.

٤ - إتاحة فرص الاشتراك والممارسة لكل الأطفال:

يعتبر عزل الأطفال خلال الأداء الحركي شيئاً غير مناسب إلا في حالات نادرة تتطلبها إجراءات الأمان مثلاً، وكثيراً ما يعمد المربون إلى عزل بعض الأطفال لأنهم يفتقدون المستوى الملائم للاستمرار في الممارسة وهذا خطأ شائع.

كما أن عزل بعض الأطفال نتيجة ظروف إدارية أو تنظيمية لا ينبغي أن يستمر طويلاً وإن كان من الأفضل تجنب ذلك تماماً في تصميم البرنامج وإدراكه ويتطلب ذلك التحلى بالصبر مع الأطفال.



٥ - ارتباط الخبرة الحركية بالأنشطة المدرسية وباحتياجات المعيشة:

الخبرات الحركية المرتبطة بالمعيشة وبالبينة هي أنسب الخبرات لتعلم الطفل وذلك من خلال مفهوم تقدمى يدعو إلى التكيف والنمو، كما أنه من الملائم الربط بين خبرات المواد الدراسية والخبرة الحركية، فإن ذلك أدعى للفهم والمعرفة العريضة ويتيح فرص التبصر والإدراك والتعلم المثمر.

٦ - يجب إبراز خبرة النجاح وعناصر الدافعية فى النشاط:

فإن تقديم (واجبات حركية متمعة) متنوعة ومتفاوتة فى المستوى تتيح للقدرات المتباينة عند الأطفال أن تنال حظها من خبرة النجاح باعتبارها خبرة سيكولوجية مهمة فى تشكيل مفهوم الذات وصورة الجسم، وذلك باعتبار أن التنوع الكافى فى الأنشطة سيقلل من احتمالات الفشل فى الأداء.

٧ - توفير الوسط الملائم للتعلم الحركى:

وذلك يتطلب الشرح الملائم من قبل المربى وإتاحة فرص التصور والإدراك السليم للحركة مع الأخذ فى الاعتبار توفير الأمان والسلامة سواء فى الأجهزة أو الأدوات أو لكافة التسهيلات المستخدمة مع إتاحة الفرصة للطفل أن يستفهم ويناقش، ذلك تحسبا لمشكلات التعلم والإدراك الحركى، كالفهم الخاطئ للمعلومات وغيرها من المشاكل التى يطلق عليها (مشاكل عملية المدخلات).

٨ - توفير الإمكانيات والتسهيلات وكفاءة استخدامها:

يجب الاستفادة من كافة الإمكانيات (الأدوات والأجهزة والمساحات المتاحة سواء منها ما يستخدم فى الحلاء أو فى أماكن مغلقة وتقدير الأماكن الملائمة لأنواع معينة من أنشطة التربية الحركية كالجري أو التتابعات)، وعلى الجانب الآخر يجب العمل على توعية الآباء ومشرفى دور الحضانة ورياض الأطفال بأهمية مناسبة لعبة الطفل وعرائسه وكراته، لحجمه وقدراته الحركية العمرية.

٩ - يجب تجنب عمل مقارنات بين مستويات الأطفال؛

يتفاوت الأطفال فى (معدلات التعلم الحركى) تبعا لبدء الفروق الفردية، وقد ينجح فى أداء واجب حركى معين وقد يفشل فى أداء واجب آخر، وبذلك لن يجدى نفعاً عمل مقارنات بين الأطفال بعضهم ببعض فقد تحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والخوف أو حتى العدوانية بالإضافة لاهتزاز مفهوم الذات لدى الطفل.

إطار عام لتدريس الأنشطة الحركية؛

يقترح روبرت إليس (Robert Elis) سبع خطوات فنية فى تدريس الأنشطة الحركية، وهو يرى أن البعض قد يقترح المزيد من الخطوات إذ إن عملية التدريس تتضمن عدة مراحل متميزة.

أولاً - تعبر الخطوة الأولى فى تدريس الأنشطة الحركية على إعطاء المتعلم الفهم الواضح للهدف من الأداء، فموضوع الهدف يجلب الاقتناع لدى المتعلم خلال فترة الممارسة الأولى.

ثانياً - إعطاء نماذج توضيحية وأمثلة للواجب الحركى المطلوب أدائه سواء كان ذلك باستخدام الصور والأفلام أو العرض البطيء للحركة من خلال السينما مع ملاحظة أنه عند أداء نموذج يجب توفير عوامل الرؤية الجيدة للأطفال.

ثالثاً - شرح النواحي الفنية للأداء . . . فالطفل الذى يتعلم رمى كرة لأبعد مسافة يجب أن يشرح له أهمية رمى الكرة فى قوس لزيادة مسافة الرمى مع عدم الإفراط فى الشرح النظري وإنما التركيز يكون على النقاط المهمة وبإيجاز.

رابعاً - وعند الممارسة الأولى للواجب الحركى فإن الطفل غالباً ما يقع فى بعض الأخطاء، وهنا يتعلم عن طريق المحاولة والخطأ، وهو أمر يتيح للطفل تجنب بعض الاستجابات غير المرغوب فيها، وغالباً ما يحدث

توتر عقلى يجب العمل على تقليله وبخاصة فى الأعضاء غير المنوطة
بالواجب الحركى، والواجب على المربى أن يعمل جاهدا على حل
المشاكل والصعوبات التى تعترض المتعلم.

خامسا - يمنح الطفل فترة مناسبة للممارسة والتطبيق، حيث يتيح ذلك
للمربى أن يتعرف على أخطاء الطفل التى تحتاج لإصلاح، حيث
يقدم للطفل طبيعة الخطأ ويوضح له كيفية إصلاح هذه الأخطاء وهى
مرحلة فى غاية الأهمية؛ لأن المرحلة التالية هى التثبيت، فلا ينبغى
أن تثبت أداء خاطئا، وقد يحتاج الأمر مزيدا من التوضيح وإعطاء
النماذج.

سادسا - يتميز الأداء فى المراحل السابقة بأنه غير دقيق وفج، ومع استمرار
الممارسة وإصلاح الأخطاء يتكيف الأداء حتى يصير مقبول المستوى،
إلا أن الممارسة مهمة فى تعزيز ما يحصل عليه الطفل من أداء.

سابعا - يجب تنظيم الممارسة على فترات زمنية للحفاظ على المهارة المكتسبة



أن تستمر الممارسة
حتى يصبح التقدم فى
الأداء محددًا يعادل
الجهد المبذول.

وضوح هدف الحركة يضمن
المعنى على التعلم ويسهله

تدريس التربية الحركية

أسلوب التدريس بالاستكشاف الحركي

مفهوم التعلم بالاستكشاف (Discovery (Exploration

ويعرف أوزوبل التعلم بالاستكشاف بأنه ذلك الموقف التعليمي الذي يتطلب من المتعلم أن يكتشف المكون الأساسي لموضوع التعلم قبل أن يستوعبه في عقله (بنيته المعرفية)، وهذا يعنى أن على المدرس أن يتجنب عرض مواد التعلم على الطفل في صورتها النهائية، والتفسير الذي قدمه أوزوبل يذهب فيه مذهب طولمان Tolman في التأكيد على قيمة التعلم بالاستكشاف، فالطفل من وجهة نظره كائن محاط بالمعلومات والمعارف والمهارات المتباينة والتي تشكل المادة الخام للخبرة التعليمية وتعتبر في حكم مدخلات التعلم، فإذا استقبل الطفل هذه المعطيات كما هي بدون إيجابية من جانبه أصبح أسلوبا استقباليا أو ما يسمى (التعلم بالتلقى) وأصبح الطفل مجرد مستقبل للمعلومات المعطاة، أما إذا كان الطفل إيجابيا وكانت المعطيات تتطلب البحث والتدقيق وإعمال العقل والجهد فإن أسلوبه يصبح أكثر إيجابية وفعالية ويصبح الطفل عندئذ مستكشفا.

والمعلومات التي استقبلت بسلبية يمكن استرجاعها كما هي على الأرجح دون أن تعالج داخل المخ فلا تشكل ربطا أو تفاعلا يعيد تنظيم المعاني والمفاهيم والأفكار والأنماط لما سبق وتعلمه من معارف ومهارات، بمعنى أنها قد تكون ضعيفة الأثر في البناء المعرفي السابق لدى الطفل، فإذا ما حدث لها تفاعل وتشغيل فإنها بذلك تؤدي إلى الإبداع حيث يضاف جديد إلى البناء المعرفي للطفل.

الاستكشاف الحركي Movement Exploration

يعبر مصطلح الاستكشاف الحركي عن درجة اختيار الاستجابة والتجريب لدى التلميذ، وهو مفهوم مرتبط بتحقيقه بطريقة تنفيذ وإجراء الدرس، وفهم المعلم لطبيعة الاستكشاف.

والاستكشاف الحركى يعتبر غرضاً رئيسياً فى برامج التربية الحركية لاهمية النشاط الاستكشافى فى تعلم الطفل للحركة الاساسية مما يضيف بعداً عقلياً معرفياً لتعلم الحركة الاساسية فى الوقت الذى تفتقر فيه برامج التربية البدنية لهذا النوع من الأنشطة التى تعتمد على الابتكار وأعمال العقل فى الإبداع والاستكشاف .

وتعتبر فايت Fait أن الاستكشاف الحركى أسلوب تدریس جيد لتدريس الحركة بأسلوب الاستكشاف، وهو أسلوب يشجع الطفل على فهم وتنمية الحركة فضلاً عن إتاحة فرص للتعبير والإبداع الحركى واكتشاف ما فى جسمه من قدرات وإمكانات .

وفى الاستكشاف الحركى - على النقيض من الطريقة التقليدية - لا توجد مستويات حاسمة للحركة الصحيحة كمحك لتقدير أداء الطفل، بل الطريقة الصحيحة تتوقف تماماً على أفكار الطفل وإعمال عقله وحث خبراته المعرفية والحركية، بحيث يكتشف الأداء الحركى الذى يرضيه هو ويقتنع به .

والطرق التقليدية المستخدمة فى تدريس التربية البدنية والرياضة لا تسهم كثيراً فى مجال النشاط العقلى للطفل، فالاستكشاف يتيح قدرات عقلية مثل: البحث، المقارنة، الاستنتاج المؤسس على المقارنة، واتخاذ القرار، وتطبيق إستراتيجيات مختلفة لمواجهة المشكلة الحركية، والإبداع والابتكار، والاستكشاف .

ويرى كوب Cope أن الطرق الاستكشافية فى تدريس الأنشطة الحركية تتمثل فى إتاحة المعلم بيئة حرة وفرص لاكتساب الخبرات الحركية الملائمة للطفل مع اعتماد الطفل على نفسه فى توسيع معارفه ومدرکاته الحركية والجسمية، بحيث يتقدم بشكل فردى مع أقل تدخل مباشر من المعلم وأكبر قدر من الملاحظة والدفع فى نفس الوقت .

أسلوب التدريس بالاستكشاف الموجه Guided Discovery

ويتميز الاستكشاف الموجه عن الاستكشاف بأنه يسمح للمعلم بإعطاء تلميحات (لفظية أو بصرية أو حركية) لحل المشكلة الحركية التى يواجهها الطفل، وقد قدم مستون Mosston تحليلاً لهذه الطريقة يمكن اختصاره على النحو التالى :

المتغير الأول:

بعد تحديد مادة أو موضوع الدرس، ينبغي على المعلم أن يرتب الخطوات التي تحتوي على أسئلة أو الفاز مرتبة بطريقة معينة تقود التلميذ إلى النتيجة النهائية (مهارة - نمط حركي...) ببطء وتدرج وأمان.

المتغير الثاني:

هي مرحلة تنفيذية وهي بمثابة اختبار للتصميم التسلسلي وعلى المدرس أن:

(أ) لا يعطى إجابة صريحة أبدًا.

(ب) ينتظر دائمًا استجابة التلميذ.

(ج) يدعم ويعزز الاستجابة الصحيحة أو القرية منها أو التي تؤدي إليها.

المتغير الثالث:

تقدير أداء التلميذ في الاستكشاف الموجه يحدث داخل كل خطوة أثناء عملية التدريس، وموافقة المعلم على استجابة التلميذ هي تقييم مرحلي لكل خطوة، وفي نفس الوقت تعزيز لا يدفع لما بعدها.

ولكن عند حدوث استجابة جانحة أو غريبة للتلميذ فعلى المعلم أن يمده بتلمييح أو مفتاح يساعد على العودة للصواب دون التصريح بالاستجابة الصحيحة النهائية.

أسلوب حل المشكلات (الطريقة المتشعبة «التباعدية»)

Problem Solving (Divergent Method):

تعرف الطريقة المتشعبة (التباعدية) بين مدرسي التربية الحركية والتربية البدنية بأسلوب حل المشكلات، فهي طريقة تنفرع فيها الأفكار وتتباعد وتتشعب انطلاقاً من فكرة أو موضوع واحد.

ويرى مستون أنها المستوى التالى فى عملية الاستكشاف، حيث يعتمد التلميذ على نفسه فى حل المشكلة، على خلاف الاستكشاف الموجه، حيث تعتمد استجابات التلاميذ على التلميحات والمفاتيح التى يوجهها المعلم.

وهذا النوع من التدريس يطلق الحرية كاملة للتلميذ، فقد يطلب منه أن يتعلم كيف يتعامل مع المشكلة بنفسه، وسرعان ما يرضى عن اختياراته وأنها مقبولة وإنما يقال له (الاستجابة الصحيحة) لا يتمشى بالضرورة مع حلول سبق طرحها معلمه أو زملاؤه.

تصميم المشكلة أو المسألة الحركية:

تطرح المعلمة أو المعلم المشكلة الحركية بشكل يشبه فى صياغته المسألة الحسابية بمعنى أن تطرح المعطيات فقط دون أى إحياء بالحل كالأليات، لكن يسمح بوضع الشروط، وتظهر فى صياغة المسألة الحركية مفاهيم تهتم المعلم مثل:

- ارتباط المشكلة:

حيث ترتبط المشكلات المطروحة بمادة الدرس، وباستعدادات وخبرات التلاميذ (الموضوع الحركى).

- العناصر:

ويقصد بها الحقائق والمفاهيم الممكن أن يكتشفها التلميذ.

- العلاقات:

أغلب الحركات لدى البشر تؤدى من خلال خبرات تسبقها أو تتبعها أو كلاهما، مثل العلاقة بين جهاز مثل صندوق القفز والطفل، أو المرتبة والطفل.

- الأفضلية:

وتظهر عندما يكتشف التلميذ أكثر من حل أو فكرة حل للمشكلة، وهنا يتدخل المعلم لتوضيح أفضلية قاعدة (ميكانيكية) أو (السلامة) على سبيل المثال.

- الحدود:

وهو تفضيل كمي في مقابل التفضيل النوعي في الامثلة السابقة مثل:
(الاسرع - الابطأ)، (الاعلى - الأدنى).

- المفاهيم:

ينبغي أن تثمر عملية الاستكشاف ظهور المفاهيم المرتبطة بالحركة مثل:
(مفهوم الدفاع والهجوم)، و(مفهوم حفظ الاتزان).

- المتغيرات:

حيث ينبغي وضع أسس وقواعد في صياغة المشكلة للتقليل من الحلول
ذات النهاية المفتوحة (لانهائية) مثل: (الطلوع على الجهاز فقط)،
و(تعديدة الجهاز فقط).

الأبعاد التربوية لحل المشكلات:

- يجب أن يستطيع المعلم المشاركة في تصميم مسائل حركية لموضوع
الدرس.

- أن يكون في مقدوره (تربوياً) التحرك إلى ما بعد استكشافات تلاميذه.

- أن يتقبل برضى كافة احتمالات التصميم الجديد للدروس بعد أن كانت
جامدة.

- أن يدير الدرس بكفاية حتى يسمح بوقت كاف لاستكشاف التلاميذ.

- أن لا يبخص حق أى تلميذ أو يحقر من شأن فكرته للحل.

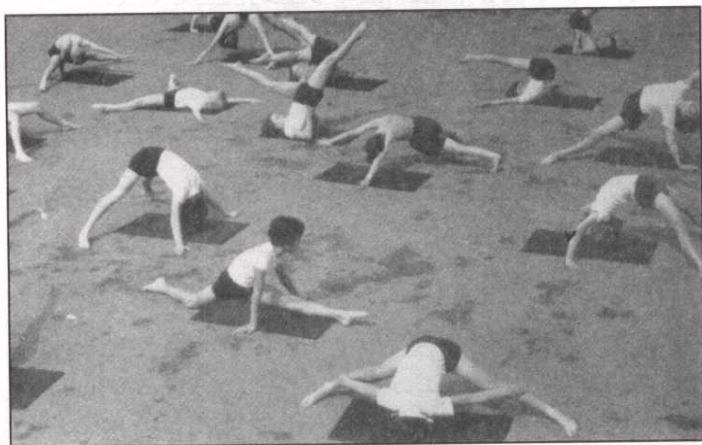
- أن يقبل حلولاً قد لا تتفق مع آرائه الشخصية وأن يتصف بالمرونة.

- أن يتقبل أن التنمية العقلية المعرفية هدف رئيسى للتربية الحركية.

- أن يعمل على تقبل التلاميذ لأفكار بعضهم البعض ويسمح بالتعاون.

- أن يشكل المعلم لدى التلميذ اتجاهها يربط بين أعمال الفكر والأداء
الحركي.





تساءلت المعلمة عن الأساليب المختلفة للارتكاز بالأطراف على الأرض، فقدم الأطفال حلولاً عديدة لهذه المشكلة

تشكيل التحدى أو المشكلة الحركية:

إن استثارة فعالية الحركة لدى الأطفال يعتمد على الطريقة التى يقدم بها المدرس المشكلة الحركية، وقد يكون التشكيل أو الصياغة فى هيئة جمل أو أسئلة مثل:

- دعنى أرى كيف تتحرك على الأرض أو كيف يتحرك التمساح على الأرض.

- هل رأيت الأرنب وهو يقفز؟

- بكم طريقة يمكنك الوثب بالجل؟

- كيف تتمكن من تغيير اليدين أثناء تنطيط الكرة؟

- هل تستطيع اكتشاف خمس طرق لتمرير الكرة على الحائط؟

- أعتقد أنه يمكنك الاحتفاظ بإحدى القدمين مرفوعة عن الأرض أثناء تنطيط الكرة.

وقد تصاغ الأسئلة بطريقة أكثر تحديدا مثال:

- حاول الوثب لأعلى بغير الطريقة السابقة.

- أرني أقصى مسافة تصل إليها أصابع يدك من الوثب العالى.

- هل تتمكن من الالتفاف نصف دورة أثناء الوثب عاليا.

- حسنا، أعتقد أنك تستطيع الآن الربط بين الوثب عاليا والدوران للمس الحائط فى أعلى مسافة، بالطبع ستقف وأنت مواجه ظهرك للحائط.

- هل يا ترى فى إمكانك أداء الحركة السابقة مع زميل فهو سيقف خلفك رافعا ذراعيه، فهل ستتمكن من لمس كفيه بالوثب من الدوران؟

- هل تعتقد أنك تنجح فى أداء الواجب السابق وأنت مغمض العينين.

- هل تعتقد أنك تنجح فى أداء الواجب السابق مع إشارتى بالصافرة؟

عوامل اتساع الحركة وتنوعها:

العوامل السابق ذكرها أهم جزء فى التشكيل التربوى الخاص بطرق التدريس للحركة الأساسية إلا أن العوامل الآتية تدعم طرق التدريس للحركة الأساسية وتعمل على تنوع الأداء وتوسيع قاعدة الدرس والإخراج:

١- الفراغ: ويتضمن عناصر مثل المستوى، الاتجاه، المسارات.

٢- العلاقات: وتتضمن العلاقات الحركية بالأشياء، العلاقات الحركية بالناس.

٣- حجم الحركات: (حركات كبيرة، حركات صغيرة).

٤- خطة الحركة: (أفقية - رأسية - قطرية).

٥- أشكال الحركة: عمل أشكال (مربعة - مثلثة - دوائر - أو على هيئة حروف).



٦ - الزمن وينقسم إلى نوعين:

(أ) اختلاف السرعات من (بطيء - متوسط - سريع).

(ب) تكافؤ الزمن (الوقوف فجأة، حركة عنيفة، حركة معتدلة، انسيابية، تنوع).

٧ - الانسيابية: (حركة مقيدة، حركة حرة، حركة متمازجة بين حرة ومقيدة).

٨ - نوعيات الحركة:

(أ) من حيث القوة (خفيفة - ثقيلة)، (صعبة - سهلة)، (قوية - ضعيفة).

(ب) من حيث التعبير (سعيد - حزين)، (مع الكلام - صامتة)، (ناثر - هادئ).

(ج) من حيث التقليد (تقليد الحيوانات - تقليد الشخصيات، تقليد الآلات).

٩ - عوامل بدنية وتنقسم إلى الاعتبارات:

(أ) الشكل أو التجسيد (طويل - قصير)، (واسع - ضيق)، (مستقيم - منثنى).

(ب) حمل الوزن (استخدام ثقل الجسم كله)، (استخدام أجزاء جسمية)، (أثقال خارجية).

(ج) تنفيذ الحركة (تؤدي لجانبا واحدا)، (تؤدي لجانبيين)، (تقاطع جانبيين من الجسم).

(د) توجيه مركز الثقل: تحريك أجزاء من الجسم (بعيدا) أو (قريبا) من مركز الجسم.

(هـ) مناطق الجسم (أمام الجسم - خلف الجسم - جانب الجسم - فوق الرأس).



١٠ - تنوع العمل على الأجهزة (يمكن للاعتبارات التالية أن تفيد في تنوع العمل على الأجهزة):

- (أ) تنظيم الأجهزة في (تتابعات - تركيبات - أعداد) مختلفة.
- (ب) تنوع حمل الأداء على الجهاز نفسه (بسيط - متوسط - عالي).
- (ج) تنوع اتجاهات الأداء على الأجهزة (فوق الجهاز - تحت الجهاز - بين الجهاز).

وهناك متنوعات كثيرة تقود العمل الزوجي، منها على سبيل المثال:

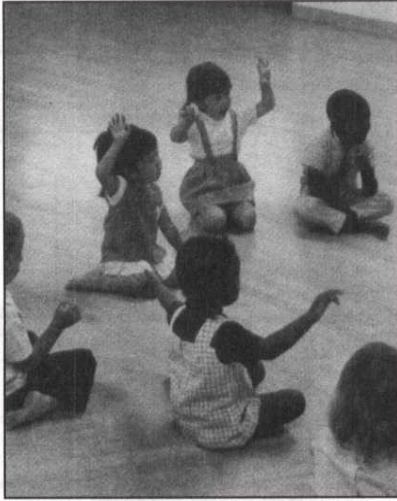
- تقليد حركة الزميل أو الإضافة إليها.
- مساعدة الزميل على أداء واجب حركي.



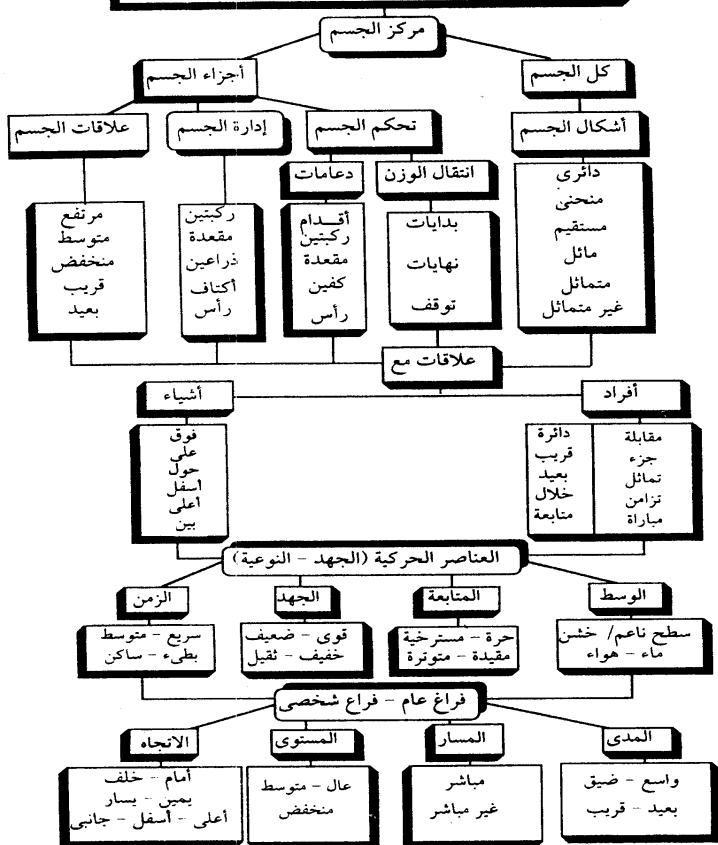
تنوع العمل على الأجهزة
مبعثه الاستكشاف والتحدى



- يؤدى الطفل حركة معينة ويقوم الاثنان بأدائها معا وتصحيحها بالأداء.
 - يحمل أحد الطفلين زميله ثم التبديل.
 - أحد الأطفال يشكل بجسمه عائقا لزميله.
 - يقدم الزميلان (بتبادل التعامل بأداة واحدة).
 - القيام بتمثيل صامت (بانتومايم).
 - التعاون مع الزميل فى تشكيل حروف على الأرض أو فى الفراغ.
- والنموذج التالى يوضح فرص تنمية أنماط الحركة الأساسية من خلال الاستكشاف.



تنمية أنماط الحركات الأساسية من خلال الاستكشاف



الفصل السابع



محتوى و موضوعات

وبرامج التربية الحركية



• برامج التربية الحركية والاتجاهات

المعاصرة

• محتوى وموضوعات البرامج الأساسية

- الجمباز الترويى

- الألعاب التربوية

- التعبير الحركى الترويى

• موضوعات الحركة للحضانة ورياض

الأطفال

برامج التربية الحركية والإنجازات المعاصرة

برامج التربية الحركية هي تلك المساحة من منهاج رياض الأطفال، والمدرسة الابتدائية التي تقابل احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع من خلال إطار مرجعي يتحدد بالموضوعات الآتية:

- ١- الحركة الأساسية .
- ٢- تعلم المهارات الحركية .
- ٣- الكفاءة الإدراكية الحركية .
- ٤- ميكانيكية الجسم والقوام .
- ٥- الطلاقة الحركية .

ولكن نظرا لأن التحاق الطفل بالمدرسة يأتي متأخرا (في السادسة) فالدور المأمول من الوالدين - ومن لهم شرف العناية بتربية الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة - أن يضاعفوا من اهتمامهم بالتربية الحركية حتى يمكن أن نواجه (واقع) عدم الاهتمام بالحقاق الأطفال بمؤسسات تربوية أو تعليمية (كدار الحضنة ورياض الأطفال مثلا) والذي هو نتاج طبيعي لما هو قائم من اتجاهات كلاسيكية منتشرة في التعليم والمؤسسات التربوية في العالم العربي بشكل عام، علاوة على التقليل من قيمة برامج كالتربية الحركية والتربية البدنية من خلال فصل متعمد واصطناعي للأهداف السلوكية كالفصل بين الجوانب الحركية والجوانب المعرفية!

لقد حدثت تغيرات مهمة في البرامج التي تقدم للأطفال في المدرسة الابتدائية على مستوى العالم كله في كافة المواد والأنشطة بما في ذلك التربية البدنية، فلقد هبت رياح التغيير التربوي مرتكزة على ركائز قوية، أهمها الأساس الفكري والظروف الاجتماعية والاقتصادية التي تحتاج العالم مع مزيد من التنظير لنتائج وتوصيات البحث العلمي، بحيث توظف هذه النظريات من خلال طرق ووسائل قابلة للتطبيق، وتعديل المناهج القديمة وفقا لذلك وبالطبع كان للتربية البدنية حظها في التقدم والتطور فكان اتجاه التغيير يركز على فكرة التخصص بل المزيد من التخصص.

ولسنوات خلت كانت نظرة أغلب الدول إلى المنهاج فى التربية البدنية للمرحلة الابتدائية محددة تقريبا بإطار الألعاب والألعاب الصغيرة والتتابعات والرقص والتمرينات، وبالتدريج اتسعت الدائرة لتشتمل على البراعات الحركية والأكروبات والحركات الأرضية والحركات على الأجهزة وسباقات الميدان والمضمار ثم الرياضة المعدلة للخواص وغيرها من الأنشطة الرياضية.

ولأول وهلة يتبين لنا أن هذه الأنشطة تعتمد بشكل أساسى على المهارات الخاصة المتضمنة على الحركات الأساسية (الأصلية).

وحديثا تمت محاولات جادة لتحديد (المكونات الأساسية) الموجودة فى كل الحركات سواء خلال الحياة اليومية الروتينية المعتادة فى العمل أو الحركات المكونة للأنشطة والألعاب، ولقد اتضح بشكل جلى أن هذا المحتوى يرجع بشكل عام إلى الحركة الأساسية وكان الافتراض قائما على أساس أنه إذا ما تمت تنمية الحركة الأساسية للفرد كان ذلك أدعى لمزيد من قابلية الفرد على إدارة جسمه بكفاءة من خلال المواقف الحركية المتعددة التى تقابله فى الحياة سواء كانت مشيا أو جريا أو أداء عمل روتينى يومى أو الاشتراك فى أنشطة أوقات الفراغ والترويح.

ولقد أُلقت نتائج البحث العلمى الضوء على الأنماط الحركية الشائعة للعديد من الحركات حيث كانت الاقتراحات والتوصيات تشير إلى وجوب بناء دروس تعتمد على الأنماط الحركية، وبذلك تقود أسس التربية الحركية إلى مزيد من المهارات الخاصة بالأنشطة الكثيرة المنظمة كالألعاب والجمباز ومسابقات الميدان والمضمار (انظر الجدول التالى).

إلا أن هناك اعتبارات أساسية يجب وضعها فى الحسبان فى تصميم المنهج الخاص بالتربية الحركية، فالواجبات الحركية يجب أن تتلاءم من حيث المحتوى والتتابع مع مستوى النمو البدنى والحركى والعقلى والاجتماعى للطفل، وهو ما دفعنا إلى عرض تطورات النمو البدنى والحركى للطفل بشكل موسع حتى يتاح للمربي أن يتعرف على الخصائص الحركية والبدنية لكل مرحلة عمرية^(١).

(١) انظر فصل النمو البدنى والحركى.



إن الجديد فى فلسفة المنهاج للتربية الحركية أنها تنظر بعين الاعتبار للطفل أكثر مما تنظر للنشاط، وهو مفهوم تقدمى ولا شك، كما تضع فى اعتبارها أن التربية الحركية لها إسهاماتها الواضحة فى التربية الإثرائية.

الوزن النسبى للمحتوى فى التربية الحركية عن (بوتشر، تاكستون)

الصف الدراسى				محتوى البرنامج
الحضانة	الأول - الثانى	الثالث - الرابع	الخامس - السادس	
٥٠٪	٣٠٪	٢٠٪	١٠٪	المهارات الحركية الأساسية - بدون أدوات - باستخدام أدوات - باستخدام الكرات
٢٥	١٠	٥	-	
١٥	١٠	١٠	٥	
١٠	١٠	٥	٥	
٢٥٪	٣٠٪	٣٠٪	٢٥-٣٠٪	الجمباز والبراعات الحركية مشملة على اختبارات ذاتية للطفل
٥٪	١٠٪	٣٠٪	٢٥٪	الالعاب والرياضات - ألعاب بسيطة التنظيم - ألعاب متقدمة
٥	١٠	٢٠	٥	
-	-	١٠	٢٠	
-	-	-	٢٠٪	ألعاب وأنشطة (معدلة) (أنشطة فردية - زوجية - فرق)
٢٠٪	٣٠٪	٢٠٪	١٥-٢٠٪	أنشطة إيقاعية تعبيرية - إيقاع أساسى وإبتكارى - تعبير حركى ورقص
٢٠	٢٥	١٠	٥	
-	٥	١٠	١٢	
-	١٠٪	١٠٪	١٠٪	الرياضات المائية



محتوى و موضوعات البرامج الأساسية

الجمباز التربوى Educational Gymnastics



الجمباز التربوى مفهوم يعبر عن برامج الجمباز الذى ينبغى تدريسها للأطفال فى المرحلة الابتدائية، وهو يمثل مرحلة وسيطة بين برامج التربية الحركية التى يتلقاها الطفل فى رياض الأطفال والسنوات الأولى للتعليم الابتدائى وبين برامج الجمباز بمسابقاته المعروفة والتى يتلقاها التلميذ فى مرحلة التعليم الإعدادى (المتوسط)، وبذلك فهى برامج مهيأة لتعليم جمباز المنافسات، ولذلك اعتبره الخبراء المدخل التربوى التعليمى لجمباز المنافسات. ومن هنا جاء اسم الجمباز التربوى الذى يتخطى عملية تعليم مهارات الجمباز إلى آفاق أكثر رحابة وسعة، فهو معنى بالقيم والحصائل السلوكية والخبرات النافعة المفيدة.

والجمباز التربوى مبنى بشكل أساسى على رياضة الجمباز التقليدية والتى يمثلها الجمباز الأولمبى فى أرفع مستوياتها، إلا أنه يتبع فلسفة وأساليب وطرق التربية الحركية، ولذلك فالأنواع التقليدية للجمباز، مثل: جمباز الأطفال وجمباز الألعاب وجمباز الموانع قد تتشابه من حيث محتواها مع الجمباز التربوى لكنها تختلف من حيث الفلسفة والمقاصد التربوية.

وفى سياقات الجدل الذى أثير حول الصفة (تربوى) فى اسم الجمباز التربوى وهل باقى أنواع الجمباز غير تربوية!!، كان رد الخبراء أن الجانب التربوى فى الجمباز التربوى هو الهدف الغائى والأكبر، فهو أبعد من مجرد تعليم مهارات الجمباز للأطفال، وإنما استغلال المناخ الذى يتيح الجمباز فى تربية الأطفال بشكل متكامل وشامل لكافة الأبعاد السلوكية، ولذلك اقترح البعض تسميته بالجمباز الحديث، مثلما حدث فى الرياضيات الحديثة Modern Mathematics، ولكن ذلك قوبل بالمعارضة لأن الحديث الآن سيصير قديماً بمرور الزمن.

والجمباز التربوى يعد مدخلاً لتقديم بيئة حركية نشطة ملائمة تمكن الطفل من العمل فيها من خلال قدراته الخاصة بأكبر فرص ممكنة للنجاح.

قيم الجمباز التربوى:

تؤدى الحركات فى الجمباز التربوى من أجل القيم الجوهرية المتأصلة فيه، بحيث يصير الجسم موضوع الانتباه والأداء فى نفس الوقت، ويتم التركيز فى الجمباز على قيم بدنية كالمرونة والتوازن والتوافق فضلاً عن القوة، وأيضاً هناك قيم نفسية اجتماعية كتذوق الجمال وتقدير الحركة ذات المعنى، والثقة بالنفس وتقدير جهود الآخرين، فضلاً عن الوعى بالجسم وإمكاناته وقدراته.

أهداف الجمباز التربوى:

يعتقد خبراء الجمباز التربوى أن الإطار التالى يمكن أن يشكل أهدافاً للجمباز التربوى:

- تنمية الكفاية الحركية والاستخدام الماهر للجسم فى المواقف العملية عند العمل كفرد أو مع آخرين سواء على الأرض أو على الأجهزة.
- إعطاء الفرد فرص تجريب حركات الجمباز والاستمتاع بها والوعى بمهاراته.
- استشارة الاستخدام الواعى للجسم من خلال ربط الحركة بالمعرفة العقلية.
- إتاحة فرص النمو الشامل للأطفال من خلال قدراتهم الحركية والبدنية الخاصة.
- توفير فرص التدريب والإشباع لحب الاستطلاع الطبيعى والاستكشاف.

فلسفة الجمباز التربوى

تقوم الفكرة الرئيسة للجمباز التربوى على مفهوم الموضوع Theme والذى يمكن تعريفه بأنه «جانب معين من الحركة، يختاره المعلم كنقطة محورية يبنى حولها سلسلة من دروس الجمباز من خلال تقديم خبرات وأنشطة متنوعة متصلة



بهذا الموضوع بشكل متدرج يهدف لتنميتها والتقدم بها وبأتماطها الشائعة في الجمباز».

ويمكن القول بأن موضوعات الجمباز التربوى هى بمثابة الوحدات Units فى المنهج أو المقرر، فهى عناصر حركية رئيسة مشتركة فى أغلب مهارات الجمباز تم استخلاصها وتجريدها بواسطة خبراء تربويين فى مجال الجمباز وتعليمه.

موضوعات الجمباز التربوى:

كما سبق وأشرنا - تمثل الموضوعات التعميمات الحركية الأكثر شيوعاً فى مهارات الجمباز بشكل عام ويمكن تصنيفها كالتالى:

١ - موضوعات متصلة بحركة الجسم ككل:

- الانتقال والتوقف . - حمل الوزن .

- نقل وزن الجسم من جزء لآخر .

- الطيران . - شكل الجسم .

- اللف والدوران .

- الرفع والخفض .

- المرجحة .

- التوازن وفقد التوازن .

٢ - موضوعات متصلة بأجزاء جسمية معينة:

- استخدام الأيدى والأذرع .

- استخدام الأرجل والأقدام .

- التأكيد على سطح الجسم المستخدم .

- علاقة الأيدى والأقدام بعضها ببعض .

- التماثل وعدم التماثل .

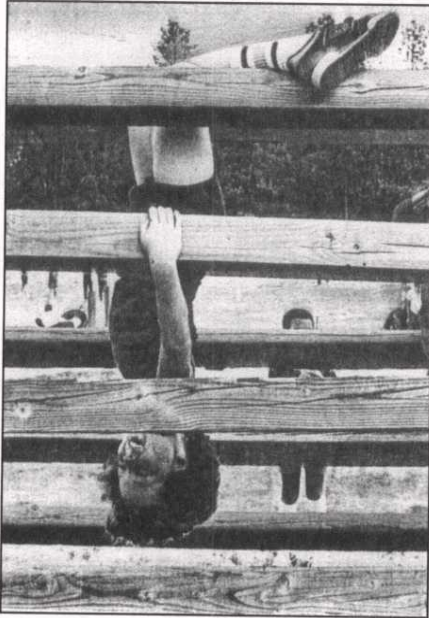


٣ - موضوعات متصلة بالعلاقات:

- العمل مع الزميل .
- العمل الثلاثي .
- العمل الجماعى .

الاعتبارات التدريسية للجمباز التربوى:

١ - ترتيب الموضوع:



يتم اختيار الموضوع Theme من قِبَل المعلم وفق ترتيب معين يقصده بالنسبة لساير الموضوعات كأن يكون تمهيداً لعدة موضوعات تالية مرتبطة بها.

٢ - المفهوم:

يجب أن يستوعب المعلم المفهوم الذى هو بصدد تعليمه، ويفضل أن يكتب المفهوم بوضوح فى كراس تحضير الدروس، فمثلاً: إذا كان الموضوع هو التوازن فإن المفهوم هو كيف يمكن الاحتفاظ بالتوازن فى ضوء

القاعدة الميكانيكية: «كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز؛ زاد الاتزان».

٣ - الأهداف:

وتشير إلى الأهداف العريضة والقيم المرتبطة بالجمباز كحصائل وخبرات ناتجة عن الممارسة والتدريب على هذا الموضوع.



٤ - الأغراض التعليمية:

تشير إلى أنماط الأداء النوعية والسلوكية التي يكتسبها المتعلم من خلال إستراتيجية متدرجة للتعليم مثل: جمل أرضية، أو استخدام الأدوات الصغيرة، أو العمل مع الزميل، أو العمل على الأجهزة البديلة.

٥ - المادة الحركية:

وهى الأنشطة الحركية المقترح توظيفها فى درس الجمباز التربوى وتنقسم

إلى:

أ - استكشاف الموضوع الحركى من خلال نشاط التلاميذ.

ب - التقدم بالموضوع الحركى:

وتهدف هذه المرحلة إلى ربط المفهوم بالمهارات الأساسية للجمباز من خلال:

- العمل مع الزميل .

- العمل على الأدوات الصغيرة .

- العمل على الأجهزة المتوسطة .

- العمل على الأجهزة الكبيرة .

٦ - توزيع الأدوات والأجهزة:

يجب أن يخطط المعلم للدرس بحيث يوزع الأدوات والأجهزة بشكل يتلاءم

وأهداف وطبيعة الموضوع، مع تقدير المساحة المتوفرة لحركة التلاميذ.



الألعاب التربوية Educational Games



الألعاب التربوية مفهوم يعبر عن برامج الألعاب التي ينبغي تدريسها للأطفال في المرحلة الابتدائية، وهي برامج تعتبر بمثابة حلقة وصل بين التربية الحركية للأطفال وبين برامج التعليم الرياضى التى يتلقاها التلميذ فى السنوات الأخيرة من التعليم الابتدائى وخلال مرحلة

التعليم الإعدادى (المتوسط) كلها، فهى تهين الطفل وتعدّه إعداداً تربوياً جيداً لاكتساب المهارات الأساسية الرياضية للألعاب Fundamentals of Games .

والألعاب التربوية نظام تعليمى مؤسس على الأفكار والمبادئ التى تشكلت منها الألعاب، إلا أنها تتميز بتبسيط هذه المبادئ أو تعديلها بشكل يناسب تلاميذ التعليم الابتدائى، كما أنها تعتمد فى التعليم والتدريس على فلسفة وأفكار التربية الحركية، من حيث مفاهيم الحركة (الوعى الجسمى - الوعى الفراغى - نوعيات الحركة - العلاقات).

قيم الألعاب التربوية:

الألعاب شكل ثقافى قديم من الثقافات الحركية البدنية للإنسان، وهو طور أكثر ارتقاءً وتنظيماً من اللعب Play، وهو يتأسس عليها بطبيعة الحال، وفى الألعاب الجماعية يتعاون الزملاء فى الفريق فى مواجهة الفريق الآخر المنافس ويجتهد كل منهما فى سبيل الفوز، ويتمثل هذا الاجتهاد فى إتقان المهارات الحركية الخاصة باللعبة فيكتسب اللاعبون المهارة والكفاية الحركية فضلاً عن اللياقة البدنية، ويجب أن يلتزم اللاعبون بقواعد اللعب (القوانين) مما ينمى قيم الانضباط والالتزام واحترام الآخر فضلاً عن الروح الرياضية، وتكسب الألعاب العديد من القيم النفسية الاجتماعية الأخرى مثل: القيادة والتبعية، ومشاعر التماسك والانتماء، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرار. إلا أن ممارسة الألعاب تقدم قيمة كبرى تتمثل فى المتعة والتحدى الذى يتمثله المنافسة فى سبيل الفوز والتفوق.



أهداف الألعاب التربوية:

- يشكل الإطار التالى نماذج من أهداف الألعاب التربوية:
- تنمية المهارات الحركية الخاصة بالألعاب الرياضية، بحيث يستطيع التلميذ أن يشارك بفاعلية فى أنشطتها.
- إعطاء التلميذ فرص تجريب المهارات الأساسية للألعاب الرياضية والاستمتاع بها ربما أفضى ذلك إلى رضاه واهتمامه بالرياضة معينة.
- ربط المهارات الحركية الخاصة بالألعاب بالاعتبارات المعرفية والعقلية من خلال قواعد اللعب والإستراتيجيات المبسطة والمتدرجة.
- تنمية الروح الرياضية وأسس اللعب النظيف من خلال الألعاب البسيطة والألعاب التمهيدية التى تتيح فرص المنافسة التربوية الشريفة.
- إتاحة فرص النمو الشامل للأطفال من قدراتهم الحركية والبدنية الخاصة.
- إثراء المهارات الحركية للتلميذ بأكبر قدر ممكن من الأنماط الشائعة المستخدمة فى الألعاب الرياضية.

فلسفة الألعاب التربوية:

تتأسس الفكرة الرئيسة للألعاب التربوية على مفهوم الموضوع Theme مثلها فى ذلك مثل الجمباز التربوى. و(الموضوع) باختصار نقطة محورية تتصل بجانب حركى معين من مهارات الألعاب، يجتهد المعلم فى أن يبنى حولها مجموعة من الدروس فى محاول لإثرائها، وذلك بأسلوب متدرج ويتصف بالبهجة والمتعة من خلال ألعاب صغيرة أو تمهيدية متقاة بعناية لتحقيق هذا الهدف.

ويمكن القول بأن موضوعات الألعاب التربوية هى بمثابة الوحدات فى المقرر أو فى المنهج، وهى فى جوهرها تعميمات حركية شائعة فى المهارات الخاصة بالألعاب الرياضية، وقد تم استخلاصها من خلال خبراء فى الألعاب الرياضية وعبر تحليل حركى متواصل ومتعمق، ومنها على سبيل المثال (لقف الكرة أو استلامها).



موضوعات الألعاب التريوية:

فى كل أنواع الألعاب، الصغيرة أو الكبيرة، نلاحظ أن هناك موضوعات حركية شائعة لا بد وأن يستخدمها اللاعب سواء من خلال مناوراته بجسمه أو بجزء منه، بحيث يستهدف الوصول إلى هدف معين أو إلى مساحة معينة من الملعب، ولأن (الكرة) هى الأداة الرئيسة فى الألعاب فإن تعامل اللاعب معها يشتمل على واحد أو أكثر من الأنشطة التصنيفية التالية التى قدمتها مولدون Mauldon مبكراً:

- أ - إرسال شىء ما (الكرة) بعيداً عن طريق الرمى أو الضرب أو الركل.
 - ب - الاستحواذ على شىء ما (الكرة) باللقف أو المسك أو اللم أو ما شابه.
 - ج - الانتقال بشىء ما (الكرة) عن طريق الحمل أو التنطيط أو ما شابه.
- ومن خلال هذا التصنيف أمكن استخلاص العديد من الموضوعات الحركية التى تصلح لاشتقاق عدة دروس منها لبرامج الألعاب التربوية، ومنها على سبيل المثال:

- إرسال الكرة:

- رمى الكرة: بيد واحدة من مستوى (الرأس - الكتف - الحوض).
- باليدين من مستوى (فوق الرأس - الصدر... إلخ).
- ضرب الكرة: بيد واحدة من أسفل لأعلى - فوق الرأس... إلخ.
- باليدين من أسفل لأعلى - فوق الرأس... إلخ.

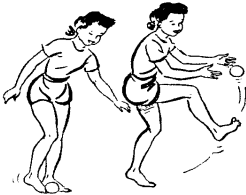
بأداة (كالمضرب).

- ركل الكرة: بالوجه الخارجى للقدم.

بالوجه الداخلى للقدم.

بمقدمة القدم.

بعقب القدم (الكعب).



ومن خلال ربط هذه الموضوعات بإطار أبعاد وجوانب الحركة ستنجح تنويعات واسعة لكل نمط منها مثل رمى الكرة بجهد بسيط (تمرير) وبجهد كبير (تصويب) ... إلخ .

الاعتبارات التدريسية للألعاب التربوية:

١ - ترتيب الموضوع أو الوحدة:

يتم اختيار الموضوع فى ضوء ترتيب منطقى وتعليمى معين بحيث يعتمد على الموضوعات التى سبقته ويكون بمثابة تمهيد للموضوعات التالية مرتبطة .

٢ - تحديد مركز الموضوع:

حيث تحدد الأجزاء الجسمية المستخدمة وأهم الصفات الحركية لهذه المهارة أو الموضوع، ومثال لذلك إذا كان الموضوع هو تنطيط الكرة، فإن التركيز يكون على:

- التنطيط باستخدام كل يد على حدة .

- التنطيط مع تغيير الاتجاهات .

- التنطيط ثم التوقف .

٣ - المحتوى الحركى:

الجسم : (نشاط تناول): تنطيط الكرة بكل يد من اليدين على حدة .

الفراغ : (شخصى - عام): من الثبات ثم من الحركة بين الزملاء .

(الاتجاه): تغيير الاتجاهات للأمام وللخلف وللمجانين .

(الزمن): تنطيط الكرة ببطء ثم بسرعة ثم بالتوقف .

الأغراض التعليمية:

فى هذا الموضوع أو الوحدة سوف يكون فى استطاعة التلميذ أن يحاول تحقيق الأغراض التالية (مثال): تنطيط الكرة:

أ - ينبغي أن يدفع الكرة إلى الأرض بيده ورسغه وساعده بحركة مفصلية متتالية فى مد الذراع.

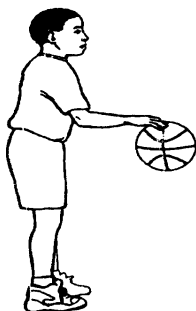
ب - أن يغير اتجاهاته أثناء تنطيط الكرة بكل يد على حدة، مع بقاء عينه فى الفراغ الذى أمامه وليس على الكرة.

ج - إبقاء الكرة تحت الرسغ، مع تغيير الاتجاهات بسهولة.

د - الجرى بالكرة بأمان بسرعات مختلفة مع الجرى فى الفراغات بين الزملاء.

الأدوات والأجهزة:

كرة متوسطة الحجم لكل تلميذ، أقماع أو أكياس حب.



التعبير الحركى التربوى Educational Dance



التعبير الحركى التربوى أو الحركة الإيقاعية التربوية، أو الرقص التربوى، أسماء لمفهوم يعبر عن برامج التعبير الحركى التى تدرس للأطفال فى مراحل الطفولة (الحضانة - رياض الأطفال) بالإضافة إلى المراحل الأولى من التعليم الابتدائى. وهى برامج يعتمد تصميمها التربوى أن تقدم ثقافة تمهيدية للطفل تتصل بالرقص والتعبير الحركى، بحيث يتفهم الطفل هذا الشكل الثقافى لحركة الإنسان ويقدرها، ويتخذها أو تتخذها وسيلة للتعبير عن المشاعر والقيم النبيلة وبخاصة فى هذه المراحل المبكرة من عمره.

والتعبير الحركى التربوى مبنى بشكل أساسى على مفاهيم وأطر ثقافية مستقرة لثقافة الإنسان الحركية والتعبيرية، كالرقص الأكاديمى (الباليه)، والرقص التعبيرى الحديث، والدراما، والرقص الفولكلورى.

وعلى الرغم من سوء الفهم والمدرجات الخاطئة التى لازمت الرقص ومن قبله الدراما فى ثقافتنا العربية، إلا أن تاريخنا سواء القديم أو الوسيط يحفل بمظاهر وتجليات هذه الأشكال الثقافية التى لا نشك فى قيمتها التربوية.

ولأن شكل الأشياء له علاقة مباشرة لوظيفتها، فإن لكل شئ معنى، وفى سياقات المعنى علينا أن ندرك وضع كل من الشكل والوظيفة فى الاعتبار عند التعريف بالرقص.

والانتباه الأكبر يجب أن يحول من حصائل معينة لأنماط حركية معينة - كما يحدث فى الرياضة مثلاً - إلى أن يكون الانتباه منصّباً على التنظيم الفريد «الجميل» للفراغ، للجهد، الزمن، حيث تتجلى قيم الجمال الحركى والرشاقة والتوازن والإيقاع.



أهداف التعبير الحركى التربوى،

- تمكين الطفل من استخدام أجسامهم للتعبير عن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين .
- المتعة والإشباع الناتج عن استخدام جسمه بفاعلية كأداة تعبير .
- استيعاب وتقدير التعبير الحركى والدرامى كفنون أداء وتذوقها كممارس ومشاهد .
- القدرة على التحرك مع مختلف الإيقاعات .

فلسفة التعبير الحركى التربوى،

تأسس فكرة التعبير الحركى التربوى على تثقيف الأطفال (من الجنسين) بفنون الأداء الإنسانى كالرقص والتمثيل والإيماء وغيرها من البراعات الحركية التعبيرية التى لازمت ثقافة الإنسان من بداياتها الأولى .

وتقوم الفكرة الرئيسة للتعبير الحركى التربوى على مفهوم «الموضوع» Theme، والذي يعد عن جانب أو تعميم حركى معين من حركات الرقص والتعبير الحركى، يختاره المعلم كنقطة محورية يبنى حولها سلسلة من دروس التعبير الحركى، وذلك من خلال تقديم الأنشطة والحركات والتدريبات المتنوعة المتصلة بهذا الموضوع بشكل تربوى متدرج يهدف إلى الارتقاء بأداء الأطفال والتقدم به .

وموضوعات التعبير الحركى التربوى بمثابة وحدات تعليمية فى مقرر أو برنامج التربية الحركية، وهى فى جوهرها عناصر حركية مشتركة فى أغلب مهارات وجمل وحركات الرقص والتعبير الحركى، تم استخلاصها وتجريدها بواسطة خبراء لهم باع كبير فى مجال التعبير الحركى .



موضوعات التعبير الحركى التربوى:

يمكن عرض بعض أمثلة لموضوعات التعبير الحركى التربوى كالتالى:

(للمصفوف ١ ، ٢ الابتدائى): (عن باريت Barrett)

الموضوع (١) مقدمة فى الجسم:

التركيز على زيادة الوعى بالأجسام وفى نفس الوقت اكتساب الشعور بإنتاج الحركة وإحداث التوقف والثبات:

- أنشطة انتقالية: المشى - الجرى - التزحلق - الوثب - خطوة الفرس.
- أنشطة غير انتقالية: الارتفاع - الانخفاض - العمق - فتح الجسم - غلق الجسم - الدوران - الالتفاف.
- أجزاء الجسم: قيادة أجزاء الجسم - سند الوزن - استقبال الوزن.

الموضوع (٢) مقدمة فى الوزن والزمن:

- التركيز على تعلم تنشيط حركة الطفل.
- الزمن: فجأة - مستمر.
- الوزن: الوزن ككل - لمس رقيق.

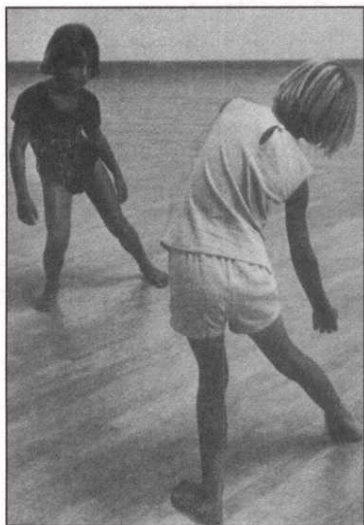
الموضوع (٣) مقدمة فى الفراغ:

- التركيز على استخدام المجالات الفراغية فى بيئة الرقص مع كيفية الإحساس بملء الفراغ بخلق أنماط معينة من المشاعر.
- الفراغ: المجال الشخصى - المجال العام.
- الاتجاهات: للأمام - للخلف - للجانب - لأعلى - لأسفل.

الموضوع (٤) مقدمة فى الانسياب:

- التركيز على نوعية الحركة أثناء تقديم عوامل الأداء المناسب والفراغ، بحيث يدرك الطفل مفهوم الجملة الحركية.





انسجام الحركة مع الإيقاع
قيمة مهمة للرقص التربوي



العنصر الدرامي يرتبط تماماً بالتعبير
الحركي ويبدأ بحركات التقليد

- الانسياب: مقيد - حر .

- الفراغ: مباشر - غير مباشر .

الاعتبارات التدريسية للتعبير الحركي التربوي:

١ - ترتيب الموضوع:

يختار المعلم الموضوع وفق ترتيب تربوي معين، كأن يكون استكمالاً لموضوعات سابقة أو تمهيداً لموضوعات لاحقة في سياق البرنامج التربوي .

٢ - تحديد مركز الموضوع:

حيث تحدد الأجزاء الجسمية المستخدمة والاعتبارات الفراغية المتاحة، حيث لا ينبغي الفصل بين مفهومي الجسم والفراغ في أداء الرقص والدراما، فإذا كان الموضوع هو «أشكال الجسم» على سبيل المثال فإن التركيز يكون على:

- اتخاذ أوضاع ثابتة باستخدام الجسم ككل .
- المحافظة على وزن الجسم داخل قاعدة الارتكاز باتزان .
- مراعاة الفراغ العام والفراغ الشخصي لزملاء الأداء .

المحتوى الحركي:

الجسم:

- أنشطة انتقالية: النط - الوثب - القفز .
- أنشطة غير انتقالية: أنماط التوازن .
- أشكال الجسم: مفرد - منثنى - منحني - دائري - ملفوف - متكور - زاوية قائمة .



الفراغ:

- المستويات: عالى - منخفض - متوسط - عميق.
- الاتجاهات: للأمام - للخلف - للجانبين.

الأغراض التعليمية:

- فى هذا الموضوع سىحاول الطفل أن يكون فى استطاعته:
- التنقل بحرية فى الفراغ الممنوح فى المكان.
- يغير اتجاهاته بسرعة وبأمان بين زملائه.
- يتحكم فى خطواته وتوقفه ويمزج بينهما.
- يثب فى الهواء وينزل على أقدامه بسلام.
- يستكشف أشكالاً مختلفة لأوضاع الجسم باتزان.

الأدوات والمواد التعليمية:

- (يجب تدبير الأدوات أو الأدوات البديلة لكل درس من دروس الموضوع)
- (مثال) - الطبل الصغير Drum.
- نوتة موسيقية ملائمة.
- أو جهاز (كاسيت).

الخبرات التعليمية:

شرح تفصيلى لتقديم نموذج جيد للتدريس الفعال من مختلف جوانبه السلوكية (حركى - معرفى - انفعالى) مع مقابلة أسلوب المعلم فى التدريس مع خصائص التلاميذ واحتياجاتهم.

موضوعات الحركة للحضانة ورياض الأطفال

الألعاب التربوية:



١ - الموضوع الأول: مقدمة فى تحكم الجسم وتناول الأشياء:

- تقديم المهارات الحركية الأساسية اللازمة ليصبح الطفل لاعبًا ممارسًا للألعاب الرياضية أو الألعاب الصغيرة.

- التدرج فى تقديم هذه المهارات بحيث تلائم مستويات النمو.

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

* أنشطة تناول (لقف - رمى - ركل - ضرب - جمع - حمل - تنطيط.

* أنشطة انتقالية (تنقل - توقف - جرى - وثب - زحلقة - الحظو جانبًا.

* أجزاء الجسم (اليدين - الأقدام - الساق - الركبتين - المقعدة - الصدر - الظهر - الكتفين).

الجسم

٢ - الموضوع الثانى: مقدمة فى الفراغ:

- تقديم بيئة الألعاب للطفل كمجال أو فراغ عام.

- مساعدة الطفل على استكشاف الطرق المختلفة لاستخدام الفراغ المتاح والمجالات المحيطة.



الفراغ

- المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):
- * المجالات: المجال العام - المجال الشخصى.
 - * المستويات: على - متوسط - منخفض.
 - * الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل.
 - * المسارات: فى الهواء - على الأرض - مستقيم - منحنى - متعرج.

الجمباز التريوى:



- ١ - الموضوع الأول: مقدمة فى الجسم:
- باعتباره أول موضوع ينبغى أن يتمحور حول بيئة جيدة الإعداد تتيح للطفل أن يجرب ويحاول ويرى ويتعرف على أجزاء جسمه الرئيسة.
- تنمية المفردات الحركية للطفل وخاصة تلك الأنماط الشائعة للحركات المتصلة بمهارات الجمباز الأرضى للجنسين.
- تشجيع الطفل على ممارسة المهارات البسيطة للجمباز الأرضى والعمل على تحسينها وتنقيتها من الأخطاء الشائعة ليستوعب معنى الإتقان والبراعة.

الجسم

- المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):
- * حركات انتقالية (نقل الوزن - الزحلقة - الدحرجة - الوثب - الطيران).
 - * حركات غير انتقالية (الاهتزاز - المرجحات - الثبات فى الأوضاع).
 - * أجزاء الجسم (اليدين - الأقدام - الساق - الركبتين - المقعدة - الصدر - الظهر - الكتفين).



٢ - الموضوع الثانى: مقدمة فى الفراغ:

- يتعلم الطفل كيف يستخدم الفراغ وكيف يتحرك جسمه فى الفراغ المتاح.
- أن يميز الطفل بين فراغه الشخصى الذى يشغله جسمه والفراغ العام.

المحتوى الأساسى: (راجع إطار أبعاد وجوانب الحركة):

- * المجالات: المجال العام - المجال الشخصى.
- * المستويات: عالى - متوسط - منخفض.
- * الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل.
- * المسارات: على الأرض - فى الهواء (مستقيم - منحنى - متعرج).
- * الامتدادات: بسيط - عريض.

الفراغ



التعبير الحركى التريوى

١ - الموضوع الأول: (مقدمة فى الجسم)

- تقديم الطرق الممكنة للطفل لاستخدام جسمه كأداة تواصل.
- التنمية الحسحركية من خلال الأوضاع الجسمية المتنوعة.

المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب وأبعاد الحركة):

- * أنشطة انتقالية (الخطو - المشى - الجرى - الجرى بالقدمين كالفرس - القفز - الوثب - الحجل - التزحلق).
- * أنشطة غير انتقالية (الارتفاع بالجسم - الانخفاض بالجسم - ضم الجسم للدخل - فتح الجسم للخارج - الغطس - الدوران - اللف - التدوير).
- * أجزاء الجسم (قيادة حركات أجزاء الجسم - سند وزن الجسم - استقبال وزن الجسم).

الجسم

٢ - الموضوع الثانى: (مقدمة فى الوزن والزمن)

- أن يجرب الطفل الإيقاعات الحركية المختلفة .
- يمر الطفل بخبرة الحركة المفاجئة التلقائية وكيف تثير المشاعر .
- يمر الطفل بخبرة الحركة المستمرة غير المتعجلة والمخطط لها .
- يميز الطفل بين الحركة القوية والحركة الخفيفة الرقيقة .

المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب وأبعاد الحركة):

الجهد

- * الزمن (سريع - بطيء - مفاجئ - مستمر).
- * الوزن (ثقيل - خفيف - متوسط - لمس رقيق).

٣ - الموضوع الثالث: (مقدمة فى الفراغ «المجال»)

- يتعلم الطفل كيف يستخدم مجالات الفراغ من حوله كبيئة تعبير حركى .
- يستشعر الفراغ المحيط لخلق نمط معين من المشاعر .
- يميز الطفل بين الفراغ العام والفراغ الشخصى أثناء الأداء .

المحتوى الأساسى: (راجع إطار جوانب الحركة):

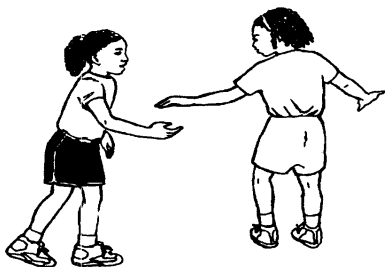
الفراغ

- * المجالات: المجال العام - المجال الشخصى .
- * الاتجاهات: أمامًا - خلفًا - جانبًا - أعلى - أسفل .
- * المسارات: فى الهواء - على الأرض .
- * المستويات: على - متوسط - منخفض - عميق .
- * الامتدادات: بسيط - عريض - قريب - بعيد .



ملحوظة:

لا يدرس الفراغ بمفرده بل يكون متصلا بموضوع الجسم بطبيعة الحال .



الفصل الثامن



محتوى وخبرات الاستكشاف الحركي (المهارات الانتقالية)



• الاستكشاف الحركي لتدريس الحركات

الأساسية

• المهارات الانتقالية

- الجرى

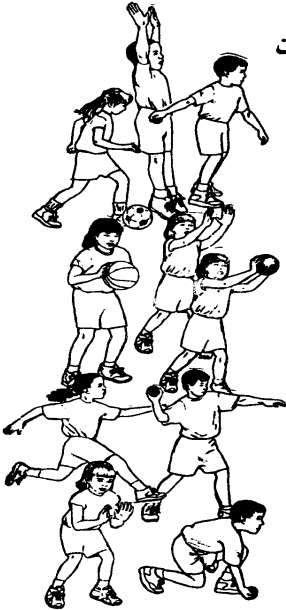
- الحجل

- الوثب العمودي

- الوثب العريض

- الزحقة الجانبية

- الخطو والحجل بالتبادل



الاستكشاف الحركى لتدريس الحركات الأساسية

فيما يلي بعض الاعتبارات المهمة لاستخدام الاستكشاف الحركى والاستكشاف الموجه لتعليم الحركات الأساسية (المفهوم - الخبرات):

أولاً: تحديد المهارات التى تتجمع معاً لكل موضوع المهارة Skill Theme من ذلك على سبيل المثال:

المهارات الانتقالية: (الجرى - الوثب مع الهبوط على قدم واحدة)،
(الوثب - الحجل)، (الجرى الوثب على قدم واحدة - الزحلفة الجانبية - الخطو والحجل بالتبادل).

مهارات المعالجة والتناول: (الرمى - الاستلام)، (الركل - الامتصاص)، (الضرب بأداة - طيران الكرة)، (المحاورة - درجة الكرة).

ثانياً: تحديد الوقت المخصص لموضوع المهارة فى البرنامج السنوى هل على مدار السنة أم دروس معينة. مع الأخذ فى الاعتبار أن الممارسة الموزعة تكون الأفضل فى تعلم المهارات الحركية الأساسية فى المرحلة الأولية للتعلم.

ثالثاً: استخدام الملاحظة والتقييم بغرض تحديد مستوى التلاميذ فى المهارات الحركية الأساسية وذلك فى ضوء ثلاث مراحل هى: المرحلة البدائية - المرحلة المتوسطة - المرحلة الآلية).

لذلك من الضرورى معرفة المعلم خصائص كل مرحلة من حيث الوصف اللفظى أو المرئى. ويتوقع أن يواجه التلاميذ العديد من الصعوبات خلال تقدمهم من مرحلة إلى أخرى وصولاً إلى مرحلة النضج الآتية.

رابعاً: تتنوع الأساليب وإستراتيجيات التدريس التى يمكن أن تستخدم لمساعدة التلاميذ للوصول إلى مرحلة النضج لأداء المهارات الحركية الأساسية، ويعتبر الاستكشاف الحركى والاستكشاف الموجه من أفضل تلك الأساليب.

خامساً: تقييم مدى التقدم للمهارات الأساسية.. فى ضوء الخصائص مراحل المهارة (البداية - الأولية - النضج) ومراجعة بعض الدروس كلما تطلب الأمر وفقاً لمدى التقدم الذى يحققه التلميذ، وستجد استمارات التقييم لكل من هذه المهارات فى الفصل الخاص بالتقويم فى نهاية الكتاب.



توفير الوسط الملائم للحركة يفضى إلى استكشاف الخبرات الحركية



المهارات الانتقالية

مهارة الجرى



مكونات المهارة:

العينان والجسم:

- العينان تنظر إلى الامام اتجاه الجرى .
- الجسم يتحرك فى وضع منتصب مع الميل للأمام قليلا .



الطيوان:

- القدمان يتركان الأرض لحظة، بخطوة واسعة .



الذراعان:

- ثنى الذراعين حوالى ٩٠ درجة .
- تحرك الذراعين للأمام والخلف مع عدم تقاطعهما وسط الجسم .



الركبتان:

- ثنى الركبة، حيث ترفع القدم خلفًا موازية للأرض .

المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الجرى)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * الجرى بسرعات ومستويات مختلفة. * الهبوط بقوة أو بخفة. * الجرى السهل أو العنيف. * الجرى إلى اتجاهات ومسارات عديدة. * الجرى يتأثر بسرعة الرجلين. * طول الخطوة يتأثر بقوة دفع القدم للأرض. 	<ul style="list-style-type: none"> * الاحتفاظ بالرأس عاليا. * ميل الجسم للأمام قليلا. * رفع الركبتين. * ثنى المرفقين ومرجحة الذراعين بحرية. * لمس الكعبين بالأرض أولا. * دفع الأرض بمقدمة القدم. * الجرى بخفة وانسيابية. * الجرى مهارة مهمة فى الكثير من الألعاب والرياضات. * الجرى مفيد للقلب والرئتين.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الجرى؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - على الخط (الشريط). - عبر الخط (الشريط). - أسفل العارضة. - عبر الطوق. - أعلى الطوق. - حاملا الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - طويل جدا. - صغير جدا. - مستوى عالي. - مستوى منخفض. - مستوى متوسط. - بسرعة مع مستوى عالي. - ببطء مع مستوى منخفض. 	<ul style="list-style-type: none"> - أصابع القدمين. - بطن القدمين. - تحمل شيئا ثقيلا. - بخفة. - بقوة. - الفيل.
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - أمام الزميل. - خلف الزميل. - بجانب الزميل. - ممسكا يد الزميل. - مع الزملاء بالفصل. - دون لمس أى شخص. - مع شخصين. - فى جماعة (تشكيل معين). 	<ul style="list-style-type: none"> - الأمام - الخلف. - الشمال - اليمين. - مستقيم - منحني. - تغيير الاتجاه (مرة واحدة). - تغيير الاتجاه (عدة مرات). - عمل نماذج الاشكال (دائرة - مربع - مستطيل). 	<ul style="list-style-type: none"> - بسرعة. - ببطء. - سريع / بطيء. - تزايد السرعة. - تناقص السرعة.
تنوعات	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - عمل تنوعات بين أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات). 	<ul style="list-style-type: none"> - خطوات كبيرة. - خطوات صغيرة جدا. - اتساع القدمين. - عدم الاحتكاك بأى شئ. - أبعد مسافة. 	<ul style="list-style-type: none"> - بسهولة. - بحركات عتيقة. - دون استخدام الذراعين. - السيارة. - الإنسان الألى. - الغزال. - لاعب كرة القدم.



خبرات الاستكشاف الموجه «الجرى»:

- الجرى السريع مسافة محددة . . ماذا تفعل الذراعان؟
- الجرى البطيء مسافة محددة . . كيف تتحرك الذراعان؟
- الجرى مع تقاطع الذراعين أمام الجسم . . ثم الجرى دون تقاطع الذراعين . . أيهما أفضل ولماذا؟
- الجرى فى اتجاه عقرب الساعة، ثم اتجاه عكس عقرب الساعة .
- ما الجزء من رجلك يلمس الأرض أولا عندما تجرى بأقصى سرعة؟ وماذا عندما تجرى بسرعة بطيئة؟
- ميل الجذع للأمام أثناء الجرى، الآن حاول الاحتفاظ بالجذع مستقيماً .
الآن حاول أن يكون الجذع بين الميل والاستقامة . . أيهما أفضل؟
- وضح كيف تجرى مسافة طويلة جداً، متوسطة، صغيرة ٥ أمتار؟
- لماذا يختلف الجرى مع اختلاف المسافة .
- هل تستطيع الجرى وفقاً لإيقاع الموسيقى؟
- ماذا يحدث عندما تزيد سرعة الخطوة أو تكون بطيئة؟
- حاول إدماج الجرى مع أنشطة أخرى :

- لمس شخص آخر بخفة
أثناء الجرى .
- المراوغة من زميل يحاول
أن يمسك بك .



مهارة الحجل

مكونات المهارة:

العينان والجسم:

- النظر للأمام اتجاه الانتقال .
- يتحرك الجسم فى الوضع منتصباً .

قدم ورجل الارتقاء:

- الارتقاء والهبوط على نفس القدم .
- ثنى الركبة عند الهبوط .

الركبة الحرة:

- ثنى الرجل الحرة والمرجحة للأمام .

الذراعان:

- ثنى المرفقين .
- تحرك الذراع المقابلة للرجل الحرة للأمام .

الانزلاق:

- تحرك الجسم بنعومة وحركة إيقاعية .



المفاهيم التى يجب ان يتعرف عليها التلميذ (الحجل)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
<ul style="list-style-type: none"> * الارتقاء والهبوط على نفس القدمين. * رفع الذراعين قليلا عند الانطلاق من الحجل. * الدفع من أصابع القدمين، والهبوط على المقدمة الداخلية للقدم. * الهبوط بسهولة وانسيابية. * استخدام الحجل مع الوثب مثل الوثبة الثلاثية. * استخدام الحجل فى العديد من أنشطة مثل: الرقص الشعبى - كرة السلة. 	<ul style="list-style-type: none"> * يمكن الهبوط بقوة أو بخفة. * يمكن الحجل فى المكان أو الحركة فى اتجاهات مختلفة. * يمكن الحجل بسرعات مختلفة. * يمكن الحجل فى ارتفاعات ومستويات مختلفة. * يمكن الحجل أعلى (فوق) أشياء وبطرق مختلفة. * يمكن الحجل بسهولة وحرية، أو أن تكون الحركة مقيدة وعنيفة.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الحجل؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - أعلى الجبل . - في الطوق . - حول الطوق . - محاورة بالكرة . - مسك كرة مقذوفة إليك . - قذف ولقف (استلام) الكرة . 	<ul style="list-style-type: none"> - في شكل كرة صغيرة . - في وضع متكرر . - لأعلى أقصى ما تستطيع . - ارتفاع متوسط . - مستوى منخفض . 	<ul style="list-style-type: none"> - بهدوء كلما استطعت ذلك . - بقوة كلما استطعت ذلك . - تبادل الهبوط القوة والهدوء . - ثلاث حجلات بقوة على القدم اليسرى وثلاث حجلات بهدوء على القدم اليمنى .
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - إيقاع منتظم مع الزميل . - للأمام بمسك يد الزميل . - مواجهة زميلك والحجل معا نحو الحائط . - تقليد أداء الذراعين للزميل . 	<ul style="list-style-type: none"> - في المكان . - للأمام . - للخلف . - للجانبين . - دوران في الهواء . - عمل دوران (ربع دورة - نصف دورة - ثلاثة أرباع دورة - دورة كاملة) . 	<ul style="list-style-type: none"> - سريع . - ببطء . - البدء ببطء والنهاية ببطء . - أربع حجلات سريعة وأربع حجلات بطيئة . - مع زمن الموسيقى .
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - مع عمل تنوعات بين مفاهيم أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات) . مثال: هل تستطيع الحجل بهدوء وأنت تؤدي الحجل فوق الحبل . 	<ul style="list-style-type: none"> - في الفراغ الخاص بك . - من مكان محدد إلى مكان آخر . - الهبوط في مربعات مختلفة كل مرة . - الهبوط في نفس المكان . - الهبوط في مكان صغير كلما أمكن . - الهبوط في مكان كبير كلما أمكن . 	<ul style="list-style-type: none"> - دون استخدام الذراعين . - استخدام الذراع المقابلة لقدم الحجل فقط . - تبادل قدم الحجل كل ٨ - ٤ - ٢ مع الإيقاع .



خبرات الاستكشاف الموجه «الحجل»:

- الحجل فى المكان على قدم واحدة. هل تستطيع عمل نفس الحجل على القدم الأخرى؟ هل تستطيع الحجل إلى الحائط على قدم والعودة على القدم الأخرى.
- حاول الحجل مع وضع الرجل الحرة فى أوضاع مختلفة. أيهما أيسر (أسهل) عندما تؤدي الحجل فى المكان؟ الحجل لمسافة؟ لماذا؟ حاول نفس التجربة بالرجل الأخرى. لماذا بعض التلاميذ يؤدون الحجل أفضل على رجل أكثر من الرجل الأخرى.
- حاول الحجل أبعد مسافة تستطيع، استخدام الذراعين بطرق ثلاث مختلفة للمساعدة. حاول ذلك دون استخدام الذراعين نهائياً. أى عمل أفضل لك؟ العديد من التلاميذ يؤدون رفع ومرجحة الذراعين للأمام عند الحجل لمسافة. حاول ذلك ماذا تشعر؟
- دعنا نحاول أداء الذراع بينما تحجل فى المكان. ماذا حدث؟ لماذا؟ ماذا تريد أن تفعل بالذراعين عندما تحجل فى المكان؟ دعنى أرى ذلك.
- حينما استطعت أداء نمط الحجل على نحو جيد لكلتا الرجلين اليسرى واليمنى.. الانتقال إلى أداء أنشطة تستخدم الحجل مرتبطاً مع مهارات أخرى مثل: خطوة - الحجل، الوثب بالحبل.



مهارة الوثب العمودي

مكونات المهارة:

الركبتان والذراعان:

- ثني الركبتين وتحريك الذراعين خلفاً لبدء المهارة.



القدمان:

- القدمان باتساع الكتفين.



الذراعان:

- مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى اتجاه السماء.



الرجلان:

- الرجلان تدفعان بقوة الجسم لأعلى.



الهبوط:

- ثني الركبتين، والقدمان باتساع الكتفين.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الوثب العمودى)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * إمكانية الهبوط بقوة أو بخفة . * يؤدى الوثب من ارتفاعات مختلفة . * انثناء الركبتين على الصدر عند الهبوط يتأثر بارتفاع الوثب . * إمكانية الوثب فى اتجاهات متعددة للأمام - للخلف - للجانب) . * إمكانية أداء الوثب بخفة ، قوة . * إمكانية أداء الوثب (بعيدا - قريبا) أو (مرتفعا - منخفضا) . * إمكانية الوثب والهبوط مع مسك بعض الأشياء . . مع أهمية إدراك الوزن وحجم ذلك الشيء . * الوثب من ارتفاع يتطلب الارتفاع والهبوط على قدمين . 	<ul style="list-style-type: none"> * تدفع الأرض بالقدمين . * أصابع القدمين آخر شيء يترك الأرض . * ميل الجسم للأمام قليلا . * تحرك الذراعين (للأمام أو للجانب) للاحتفاظ بالتوازن . * الهبوط على الأرض بمشاركة مفاصل الكعبين والركبتين والفخذين . * استخدام الوثب العمودى فى أنشطة رياضية عديدة .



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الوثب العمودي؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - ضرب الكرة المعلقة. - وأنت تحمل شيئاً ثقيلاً. - وأنت ممسك بالكرة. - وأنت على جهاز الترومبلين. - على مقعد سويدي. - فوق عارضة (حبل). 	<ul style="list-style-type: none"> - أقصى ارتفاع ممكن. - أقصى انخفاض ممكن. - تبادل الوثب (الارتفاع - الانخفاض). - لمس ارتفاع معين خمس مرات. - من وضع التكور. - من وضع امتداد الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - الهبوط بخفة. - الهبوط بقوة. - مثل الفيل. - مثل الإنسان الآلي.
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - مع الزميل. - تبادل الوثب لاعلى مع الزميل. - وأنت ممسك بيدي الزميل. - والهبوط مكان زميلك. 	<ul style="list-style-type: none"> - الهبوط في نفس المكان. - الهبوط في أماكن مختلفة. - الهبوط بخفة للامام، الخلف، أو للجانب. - عمل دوران بالجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - أسرع ما تستطيع. - أبطأ ما تستطيع. - مثل الصاروخ. - مثل تفتح الوردة.
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - مع عمل تنوعات بين أبعاد الحركة (الجهد - الفراغ - العلاقات). مثال: - ضرب الكرة. - تصويب الكرة على السلة. - لقف الكرة. - الوثب فوق الحبل. - والدوران. - ولدوران ومسك الكرة. - بخفة، وارتفاع، وأسرع ما يمكنك. 	<ul style="list-style-type: none"> - الهبوط في الفراغ الخاص بك. - الهبوط خارج الفراغ الخاص بك. - الهبوط والقدمان متباعدتان للخارج. - الهبوط والقدمان قريبتان من بعضهما. 	<ul style="list-style-type: none"> - دون استخدام الذراعين. - استخدام ذراع واحدة فقط. - وأن يبقى الجسم مشدوداً. - استرخاء عضلات الجسم أكثر ما تستطيع.



خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب العمودي»:

- ماذا يحدث عندما تؤدي الوثب دون استخدام الذراعين:
- هل أحد الذراعين تساعد؟ متى تستخدم الذراعين؟ وأي طريقة الأفضل؟ حاول أن توضح ثلاث طرق، ثم أخبرنا أي طريقة هي الأفضل؟ ربما مرجحة الذراعين لأعلى مع فرد الرجلين هو الأفضل. . لماذا ذلك؟
- حاول ثني الركبتين في مستويات ثلاثة مختلفة عندما تؤدي الوثب، ما هو المستوى الأفضل؟ لماذا حدد المسافة التي تؤدي للوثب من أوضاع ثلاثة مختلفة للرجلين. ولماذا هناك اختلاف مع كل وثبة؟
- هل يبقى الجذع متنيا للأمام عندما تؤدي الوثب أم يحدث امتداد للجذع؟ حاول أن تؤدي بالطريقتين؟ أيهما أفضل؟ لماذا؟
- الوثب أقصى ارتفاع تستطيع حيث الرأس والعينان في أوضاع ثلاثة مختلفة. أيهما أفضل بالنسبة لك؟ يبدو أن النظر لأعلى هو الأفضل.
- حاول الهبوط بطرق مختلفة، أيها تعتقد الأفضل؟ لماذا ثني الركبتين عند الهبوط؟ ما مقدار ثني الركبتين؟ لماذا؟ هل تهبط في نفس المكان الذي تؤدي الوثب منه (الارتقاء)؟ هل تستطيع عمل هذا، أريد مشاهدة ذلك؟ بعض التلاميذ يكون الهبوط أمام مكان الارتقاء. هل تحصل على ارتفاع أكبر أو أقل عندما يحدث ذلك؟ لماذا؟

- دمج الوثب مع أنشطة أخرى مثل:



الوثب على مسطحات مختلفة،
الوثب مع أشياء أخرى، الأطواق
(للأطفال الصغار فقط)، ألعاب
الوثب، وثب الحبال.



مهارة الوثب العريض

مكونات المهارة:

الركبتان والذراعان:

- ثني الركبتين والذراعين للخلف لبدء المهارة.



القدمان:

- القدمان باتساع الكتفين . . وميل الجسم للأمام قليلاً.



الذراعان:

- مرجحة الذراعين للأمام والخارج اتجاه الانتقال الحركي.



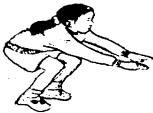
الرجلان:

- تدفع الرجلان الجسم بقوة للأمام في وضع امتداد الجسم.



الهبوط:

- ثني الركبتين، والقدمان باتساع الكتفين، الذراعان أمام للتوازن.



المفاهيم التي يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الوثب العريض)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* مرجحة الذراعين للخلف ثم للأمام بقوة.	* الهبوط بقوة أو بخفة، ، ولكن الأفضل الهبوط بخفة.
* الانطلاق للأمام من وضع التكور.	* مرجحة الذراعين بسرعة تؤدي إلى الوثب مسافة أكبر من مرجحة الذراعين ببطء.
* الدفع للأرض بأصابع القدمين . .	* يمكن أن يكون الوثب سهلا أو عنيفا، حرا أو مقيدا.
* آخر جزء يترك الأرض (أصابع القدمين).	* الوثب في اتجاهات مختلفة، ومستويات متنوعة.
* الامتداد والوصول للأمام أقصى ما يمكن.	* إدماج الوثب مع حركات أخرى.
* سحب الركبتين على الصدر عند الإعداد للهبوط.	* الوثب في المكان لأعلى، لمسافة، أو الوثب من ارتفاع.
* الهبوط بالكعبين أولاً على الأرض .	* يتطلب الوثب الارتقاء على قدم أو قدمين . ولكن يجب أن يتم الهبوط على القدمين.
* عند الهبوط على الأرض يكون السقوط في اتجاه للأمام.	* الوثب مع حمل شيء في اليدين أو إحداهما، يحسن من أداء نمط الوثب.



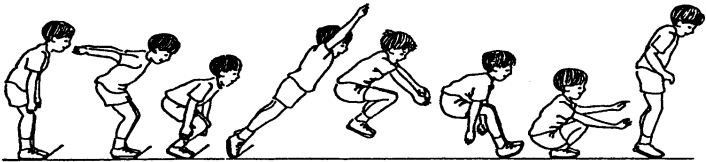
خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الوثب العريض؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - أعلى الصندوق. - عبر الحبل. - خلال الطوق. - مثل الضفدعة أو الأرنب. - حمل بعض الأشياء (الكرة). 	<ul style="list-style-type: none"> - من أصغر وضع للجسم تستطيع. - من أكبر وضع للجسم تستطيع. - وأن تبقى أسفل يدي. 	<ul style="list-style-type: none"> - بهدوء أقصى ما يمكنك. - بعنف أقصى ما يمكنك. - التبادل بين الوثب الهادئ والعنيف. - مثل الغزال. - مثل المارد (البطل القوى).
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - مع الزميل. - أقصى مسافة مثل زميلك. - أعلى من زميلك. - في نفس التوقيت الذي يثب فيه زميلك. 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام أو للخلف. - للجانبين. - في خط مستقيم. - مرات عديدة في شكل متعرج أو دائري. - عمل بعض الأشكال الهندسية أو حرف. - عمل بعض حروف اللغة. - وأنت موجود في مكانك. 	<ul style="list-style-type: none"> - بسرعة كبيرة جدا. - ببطء شديد. - تبادل الوثب السريع والبطيء. - كأنك ملتصق بالأرض. - كأنك على ثلج.
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - لمسافة ثم الارتفاع. - قصيرة ومنخفضة كلما أمكن. - أسرع وأبعد ما يمكن. - بهدوء وأبعد مسافة ممكنة. - وضرب الكرة. - ووقف الكرة. - مع الإيقاعى العد. - الموسيقى. 	<ul style="list-style-type: none"> - لأبعد مسافة ممكنة. - لأقرب مسافة ممكنة. - الهبوط مع اتساع القدمين للخارج. - الهبوط مع تقرب القدمين لبعضهما. 	<ul style="list-style-type: none"> - الذراعان والرجلان متصلبتان. - الاحتفاظ بالذراعين للخارج. - الرجلان يكونان للخارج. - الأداء باسترخاء. - مثل الإنسان الآلى.



خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب العريض»:

- حاول الوثب أعلى (جبال - خطوط - شرائط) دون لمسها.
- ماذا يحدث عندما تثب ولا تستخدم اليدين؟ لماذا لا تكون الوثبة بعيدة؟ ماذا يجب أن تفعل بالذراعين عند الوثب؟ أرنى ذلك.
- وضح كيف تستخدم الذراعين؟ هناك العديد من الأشكال؟ وضح ذلك بالذراعين. ولماذا؟ جيداً أنه يساعدك الاحتفاظ بالتوازن.
- هل تستطيع أن تبين لى طرقاً مختلفة عديدة للهبوط؟ حاول الآن أن تبين نماذج مختلفة بالقدمين، الآن حاول الهبوط حيث القدمان متباعدتان. القدمان متجاورتان، القدمان بين بين، أيهما أفضل بالنسبة لك؟ ولماذا؟ هل هناك اختلاف عندما تؤدي الوثب من ارتفاع عال جداً أو منخفض جداً؟
- عندما تؤدي الوثبة، ماذا تفعل برأسك والعينين؟ اعمل محاولات ثلاث مختلفة برأسك (انظر لأعلى - لأسفل، مستوى الرأس، ما هو الوضع الأفضل؟ الآن حاول الوثب مع غلق العينين. تشعر بالخوف أليس كذلك؟).
- عندما يصحح نمط أداء الوثب العريض جيداً، يؤدي الوثب من ارتفاع مع أنشطة أخرى لتحسين نمط الأداء وجعله أكثر ألية. على سبيل المثال:
 - الوثب وعمل أشكال مختلفة للجسم في الهواء.
 - الوثب وأداء دوران في الهواء.
 - الوثب، الهبوط والدرجة.
 - الوثب، الدوران، الهبوط والدرجة.



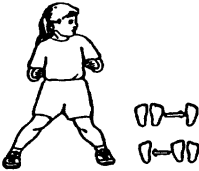
مهارة الزحقة للجانب

مكونات المهارة:

الذقن والعينان والجسم:

- الذقن توضع على الكتف الذى يقود الحركة.

- النظر فى اتجاه الحركة للجانب ويبقى الجسم فى الوضع منتصباً.



القدمان:

- القدمان متوازيتان مع بعضهما خلال الحركة كلها، عندما يتحرك الجسم اتجاه اليمين أو اليسار.



الطيران:

- القدمان تتركان الأرض لحظة.



الترحلق:

- يتحرك الجسم بحركة انسيابية وإيقاعية.



المفاهيم التي يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الزحلقة للجانب)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
* التزحلق إلى الجهة اليسرى أو اليمنى .	* الخطوة للجانب يؤدي إلى حركة الرجل لأعلى ويسرعة نحو القدم التي تقود الحركة .
* عندما تؤدي التزحلق للأمام أو للخلف يسمى ذلك (الجرى والوثب على قدم واحدة) .	* عند تكرار الأداء يكون الهبوط بنفس القدم .
* تؤدي الحركة بسرعة أو ببطء ، سهلة أو عنيفة ، حرة أو مقيدة .	* استخدام الذراعين يساعد على الاحتفاظ بتوازن الجسم .
* الزحلقة في مستويات متنوعة أو مسافات مختلفة .	* انتقال الجسم يكون على الجزء الداخلي لمقدمة القدمين .
* تتطلب الزحلقة للجانب التحميل على القدمين وليست الركبتين .	* الاحتفاظ بالركبتين مثنيتين قليلاً .
	* استخدام التزحلق في أنشطة رياضية عديدة مثل : كرة السلة-كرة القدم .



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الزحلفة الجانبية؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
القوة	المستوى	الاشياء
<ul style="list-style-type: none"> - الهبوط على القدمين مسطحين. - الهبوط على أصابع القدمين. - بهدوء شديد. - وتخيل أنك تجذب (تشد) أى حمل ثقيل. 	<ul style="list-style-type: none"> - للجانبين وتكون أصغر. - للجانبين وتكون أكبر. - للجانبين وتكون بين (أصغر - أكبر). - تغيير المستويات مع الإشارة. 	<ul style="list-style-type: none"> - من خط إلى آخر. - من خط إلى آخر ثم العودة. - من خط إلى آخر أكثر عدد من المرات فى ٣٠ ثانية. - فى أى اتجاه مع المحاورة بالكرة. - فى أى اتجاه لمسك الكرة.
الزمن	الاتجاه	الناس
<ul style="list-style-type: none"> - فى كلا الاتجاهين. - بأسرع ما يمكنك. - أبطأ ما يمكنك. - مع إيقاع الطبله. - مع إيقاع الموسيقى. 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام أو للخلف. - لليمين أو للشمال. - ٤ خطوات للشمال ثم ٤ خطوات لليمين. - خطوتان للشمال ثم خطوتان لليمين. - تبادل اليمين والشمال. - فى الاتجاه الذى أشير إليه. 	<ul style="list-style-type: none"> - مواجهة الزميل والتحرك فى نفس الاتجاه. - والتحرك ٤ خطوات فى الاتجاه المقابل و ٤ خطوات فى نفس الاتجاه.
الانسيابية	المدى	تنوعات أخرى
<ul style="list-style-type: none"> - الاحتفاظ بالرجلين مشدودتين. - الاحتفاظ برجل واحد مشدود. - الاحتفاظ بالجذع منتصبًا. - الانثناء للأمام من الوسط. 	<ul style="list-style-type: none"> - تؤدى خطوات كبيرة. - تؤدى خطوات صغيرة. - أقصى مسافة حتى سماع الإشارة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الزحلفة فى أى اتجاه ٤ خطوات ولمس الخط، بينما تؤدى تمرير واستلام الكرة.



خبرات الاستكشاف الموجه «الزحلقة الجانبية»:

- عندما تؤدي الزحلقة للجانبين، حاول أداء ذلك وتكون الرجلان متصلبتين، كيف تشعر؟ ماذا يمكن أن تفعل للانزلاق للجانب أفضل؟ ماذا يحدث عند ثني الركبتين قليلا، وثني الجذع للأمام قليلا؟ ماذا أفضل استقامة الرجلين واستقامة الظهر، أو انثناء خفيف للركبتين والجذع؟ حاول بالطريقتين.
- هل تقاطع القدمين عند الانزلاق للجانب؟ لاحظ اتجاه الإشارة وتحرك في الاتجاه الذي أشير إليه، تغير الاتجاه بأقصى سرعة عندما أشير إلى الاتجاه المقابل.
- الأفضل عدم تقاطع القدمين، لماذا؟ عندما تتحرك اتجاه الشمال، ما هي القدم التي تتحرك أولا؟ وماذا عندما تتحرك جهة اليمين؟
- بعد الأداء الجيد لنمط الزحلقة الجانبية، يتم الربط مع أنشطة استكشافية أخرى لتحسين النمط وجعل الأداء أكثر آلية.



مهارة الخطو والحجل بالتبادل

مكونات المهارة:

العينان والجسم:

- تنظر العينان لاتجاه الانتقال، ويتحرك الجسم فى الوضع منتصباً.



القدم ورجل الارتقاء:

- الخطو والحجل على نفس القدم.



الذراعان:

- الذراع المقابل لرجل الترحلق تمرجح للأمام.



الطيران:

- القدمان مرتفعتان لحظة عن الأرض.



الانزلاق:

- يتحرك الجسم بانسيابية وحركة إيقاعية.



المفاهيم التي يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الخطو والحجل بالتبادل)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * الخطو والحجل بالتبادل في اتجاهات، ومسارات وأنماط أرضية مختلفة. * الخطو والحجل بالتبادل بسرعات مختلفة. * الخطو والحجل بالتبادل بطريقة سهلة حرة أو عنيفة مقيدة. * الخطو والحجل بالتبادل بمستويات مختلفة والهبوط بقوة أو بخفة. * الخطو والحجل بالتبادل مع الزميل مع حمل أشياء. * الخطو والحجل بالتبادل عبارة عن مزيج من حركتين: الخطو والحجل. * يتطلب الخطو والحجل بالتبادل استخدام الجانبين لجسمك بشكل إيقاعي. 	<ul style="list-style-type: none"> * الخطو للأمام ثم الحجل لأعلى على نفس القدم. * نفس الأداء السابق باستخدام القدم الأخرى. * رفع الركبتين لأعلى بدرجة كبيرة. * مرجحة الذراعين لأعلى في نفس توقيت الرجلين. * استخدام نمط الخطوة والحجل بالتبادل في أنواع متعددة مثل الرقص الشعبي، كما تعتبر أساسا جيدا لعمل القدمين في العديد من الرياضات.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الخطو والحجل بالتبادل؟

الملاقات	الفراغ	الجهد
القوة	المستوى	الاشياء
<ul style="list-style-type: none"> - بهدوء كلما استطعت . - مثل الرجل العملاق . - بصوت عالى كلما استطعت ذلك . - الهبوط بقوة على أحد القدمين وبخفة على القدم الأخرى . - تبادل الخطو والحجل .. قوى هادئ. 	<ul style="list-style-type: none"> - تجعل جسمك صغيرا جدا . - تصغير جسمك بالتدرج . - بينما تجعل جسمك أطول ما تستطيع . - ارتفاع الركبة . - رفع القدمين عن الأرض . 	<ul style="list-style-type: none"> - دون لمس أى خطوط على الأرض . - محاولة الخطو على كل الخطوط . - وأنت تحمل شيئا ثقيلاً .
الزمن	الاتجاه	الناس
<ul style="list-style-type: none"> - أسرع ما يمكنك عبر الملعب . - أبداً ما يمكنك . - كما لو كنت على شاطئ رمل . - الهبوط من مرتفع . - صعود مرتفع . - على نقرات الطبله . 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام أو للخلف . - للجانبين (شمالا أو يمينا) . - فى خط مستقيم . - فى شكل منحني أو جزاجى . - فى دائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> - مع زميل . - تتحرك للخلف بينما يتحرك زميلك للأمام . - وأنت ممسك يدي زميك .
الانسيابية	المدى	تنوعات أخرى
<ul style="list-style-type: none"> - دون استخدام الذراعين . - مرجحة الذراعين للخارج ، للدخول ، شكل قطري . - بشكل استرخائي . 	<ul style="list-style-type: none"> - ومعرفة عدد الخطو والحجل بالتبادل عبر الملعب . - وقياس مسافة الاداء : الخطو والحجل وبالتبادل مرة واحدة . - الرجلان متباعدتان عن بعضهما . 	<ul style="list-style-type: none"> - الخطو والحجل بالتبادل بهدوء كلما استطعت بينما تجعل جسمك كبيرا جدا ، دون لمس أى خط على الأرض .



خبرات الاستكشاف الحركى الموجه ، الخطو والحجل بالتبادل ،،

- حاول الخطو والحجل بالتبادل حول الملعب مع مراعاة الخطوات الكبيرة الخطوات الصغيرة، الخطوات المتوسطة أيهما تريد استخدامه؟
- مم تكون مهارة الخطو والحجل بالتبادل؟ من يعرف الإجابة؟ حسنا أرى الخطو يتبعها الحجل .
- ماذا تفعل بالذراعين عندما تؤدى الخطو والحجل بالتبادل؟ حاول عمل أشكال مختلفة للذراعين؟ ماذا تشعر عندما تمرجح الذراعين عن أداء المهارة؟
- لاحظ أداء زميلك . واعمل مثله أو مثلها نفس حركات الذراعين والرجل؟
- ما هى المهارات الانتقالية الأخرى التى تؤدى حركة الذراع المقابلة مع الرجل التى تقود الحركة؟ لماذا تفعل ذلك؟
- عندما يستطيع التلاميذ الأداء الجيد «الخطو والحجل بالتبادل» وتحديات الاستكشاف الحركى الأخرى . يؤدى الدمج مع أنشطة أخرى لتدعيم نمط الأداء وجعل الحركة أكثر آلية من ذلك على سبيل المثال:
 - * لعب المسافة عن طريق الخطو والحجل بالتبادل .
 - * الخطو والحجل بالتبادل على نقرات الطبله .
 - * الخطو والحجل بالتبادل مع الموسيقى المصاحبة .
 - * تعليم التلاميذ الرقص الشعبى واستخدام الخطو والحجل بالتبادل .

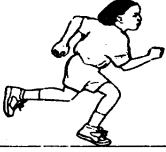


مهارة الوثب مع الهبوط على قدم واحدة

مكونات المهارة:

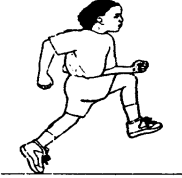
الجرى:

عمل عدة خطوات الجرى قبل بدء المهارة.



الارتقاء:

دفع الأرض بقدم واحدة.



الطيران:

ارتفاع القدمين عن الأرض لحظة.

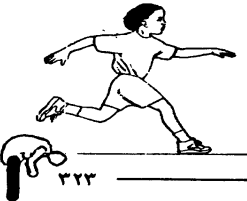


الهبوط:

الهبوط على القدم المقابلة لقدم الارتقاء،
الركبة منشية.

الجرى:

الجرى خطوات قليلة بعد الهبوط.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الوثب والهبوط على قدم واحدة)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
* الدفع لاعلى وللأمام بالقدم الخلفية.	* الوثبة بقوة كبيرة جدا أو بخطوة كبيرة جدا.
* الامتداد والوصول أقصى مدى بالقدم الامامية.	* الوثبة مندمجة مع الجرى.
* الاحتفاظ بالرأس عاليا.	* الوثبة عالية أو منخفضة أو متوسطة.
* ميل الجذع للأمام عند أداء الوثب والهبوط.	* الوثبة فى اتجاه واحد.
* تبادل أداء الذراع مع الرجل.	* الوثبة مسافة طويلة - قصيرة أو متوسطة.
* استخدام نمط الوثب مع الهبوط على قدم واحدة عبر موانع، وفى مسابقات المضمار والميدان.	* الوثبة أعلى الأشياء أو عبر الأشياء أو كلاهما.
	* الوثبة مع مصاحبة إيقاعية.
	* الوثبة تعتبر مرحلة طيران أطول من الجرى، تحقق مسافة أكبر.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الوثب مع الهبوط على قدم واحدة؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - فوق جبل . - فوق حاجز . - فوق زميل . - عبر جبلين . - من مربع إلى آخر . 	<ul style="list-style-type: none"> - أقصى ارتفاع ممكن . - أقصى انخفاض ممكن . - فى مستويات مختلفة . - التبادل (مرتفع-منخفض) . 	<ul style="list-style-type: none"> - الهبوط بخفة . - الهبوط دون صوت . - الهبوط بقوة . - تبادل الهبوط (القوة - الخفة) . - مرجحة الذراعين بقوة . - الذراعان جانبا . - أوضاع مختلفة للذراعين .
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - نفس المسافة مثل زميلك . - فوق زميلك . - مسافة تساوى طول زميلك . - نفس الأداء مع الزميل . 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام . - للخلف . - اتجاه قطرى . - الارتقاء بالقدم اليسرى . - الارتقاء بالقدم اليمنى . - تبادل الارتقاء القدم اليمنى والقدم اليسرى . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستمرار فى الهواء أطول فترة . - الهبوط بسرعة أقصى ما يمكن . - المرجحة بذراع واحدة . - الزمن المحدد للنقر على الطلبة . - الزمن المحدد للموسيقى .
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - الوثب مع الهبوط على قدم واحدة بخفة أقصى ارتفاع تستطيع فوق جبل ممسك بواسطة زميلين . 	<ul style="list-style-type: none"> - أبعد مسافة ممكنة . - الاحتفاظ بانثناء أحد الرجلين . - انثناء الرجلين فى الهواء . - الاحتفاظ بالرجلين مفردتين . - لف جذعك فى الهواء . - عمل أشكال مختلفة بالذراعين فى الهواء . - على مسطحات مختلفة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاقتراب ثلاث خطوات . - الاقتراب خطوتين . - الوقوف .



خبرات الاستكشاف الموجه «الوثب مع الهبوط على قدم واحدة»:

- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة أبعد ما يمكن. ماذا تفعل عندما تريد أن تزيد المسافة؟ حاول أن تدفع بقوة رجل الارتقاء وامتداد كامل للرجل الحرة. هل يوجد اختلاف؟
- حاول الوثب والارتقاء باستخدام أجزاء مختلفة لقدم الارتقاء (بطن القدم - مقدمة القدم). ما هو الأداء الأفضل؟ هل هناك اختلاف لمسافة الوثب نتيجة لذلك؟
- حاول الوثب وثنى الجذع فى زوايا مختلفة. الآن حاول الاحتفاظ بالجذع منتصبًا. أى الطرق تشعر أكثر راحة؟
- وحاول الوثب ارتفاعات مختلفة ومسافات متنوعة.
- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة، والذراعان فى أوضاع مختلفة. أى طريقة تساعدك الوثب الأبعد أو الأعلى؟ كرر المحاولات واكتف؟؟
- هل تستطيع الوثب والهبوط على قدم واحدة والتوافق باستخدام الذراعين، الرجلين، الجذع. ما هى الأشياء الأكثر أهمية التى يجب تذكرها عند الوثب؟
- حاول الوثب والهبوط على قدم واحدة من وضع الوقوف. الآن حاول الوثب مع الاقتراب بالجرى. أى طريقة تساعدك على الوثب الأبعد؟ ولماذا؟
- حاول الوثب (الارتقاء) بإحدى القدمين، الآن -حاول بالرجل الأخرى هل هناك اختلاف؟ لماذا؟ تمرن على الأداء بالطريقتين.

الدمج مع أنشطة أخرى:

- استمع إلى نقر الطبل، وحاول الوثب مع نفس النغمة.
- أداء ثلاث وثبات (الهبوط على قدم واحدة) من الجرى.



- حاول الوثب أعلى الحبل والهبوط على الأرض.
- حاول الجرى مع الهبوط بالتبادل (القدم اليسرى - القدم اليمنى).
- هل تستطيع الوثب والهبوط على قدم واحدة مع مسك كرة مقذوفة لك في الهواء.
- حاول الوثب عبر الحبال ولمس البالون أعلى الرأس.
- حاول الوثب مع الهبوط على قدم واحدة داخل المربعات أو الأطواق.

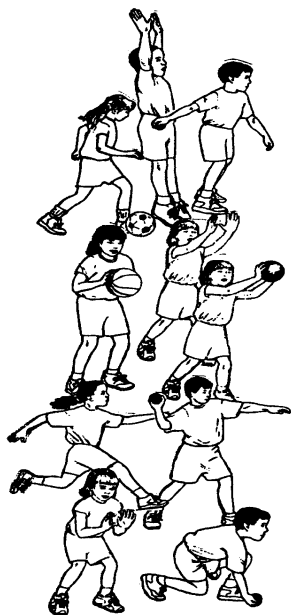


الفصل التاسع



محتوى وخبرات الاستكشاف الحركى

(مهارات المعالجة والتناول)



- دحرجة الكرة (من أسفل).
- الرمي أعلى الكتف.
- اللقف (الاستلام).
- المحاورة (تنطيط الكرة).
- الضرب بالذراع جانبياً.
- الركل.

مهارة دحرجة الكرة من أسفل Underhand Roll

مكونات المهارة:

استعداد الجسم:

- العينان على الهدف .
- ثني الركبتين .
- القدمان اتساع الكتفين .



الذراع للخلف:

- منتصف البطن يواجه الهدف .
- تحريك ذراع الرمي للخلف .



الخطو والدحرجة:

- الخطو للأمام على القدم المقابلة .
- تحرك ذراع الرمي للأمام، التخلص من الكرة على الأرض منتصف البطن
- تواجه الهدف .



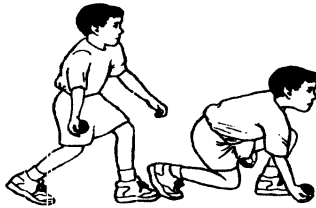
المتابعة:

- استمرار يد الرمي نحو الهدف والانتهاء
- عند مستوى الوسط .



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (درجة الكرة)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
<ul style="list-style-type: none"> * الوقوف أحد القدمين أماما . * مرجحة الذراع مستقيمة للخلف عند ثقل الجسم على القدم الخلفية . * التخلص من الكرة عندما تكون أمام الجسم ١٥ - ٣٠ سم . * متابعة المرجحة فى اتجاه الهدف . 	<ul style="list-style-type: none"> * درجة الكرة بسرعات مختلفة . * القوة المستخدمة لدرجة الكرة تتحكم فى سرعتها . * التوافق لمضلات الجسم عند أداء درجة الكرة يؤثر فى قوة الكرة وسرعتها . * وضع الجسم فى أوضاع مختلفة عند درجة الكرة . * درجة الكرة فى اتجاهات مختلفة . * درجة الكرات ذات الأحجام المختلفة . * أنشطة ألعاب تحدى متنوعة باستخدام درجة الكرة .



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع درجة الكرة؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
القوة	المستوى	الأشياء
<ul style="list-style-type: none"> - بخفة. - بقوة أقصى ما تستطيع. - بدرجات قوة متنوعة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الرقود على الأرض. - من الركبتين. - من وضع الجلوس. 	<ul style="list-style-type: none"> - أى حجم للكرات. - على عارضة التوازن. - على الخط. - بين الصناديق. - خلال النفق.
الزمن	الاتجاه	الناس
<ul style="list-style-type: none"> - ببطء أقصى ما تستطيع. - بسرعة أقصى ما تستطيع. - تنوع الرمي (السرير - البطيء). 	<ul style="list-style-type: none"> - التحرك فى خط مستقيم. - التحرك فى خط منحنى. 	<ul style="list-style-type: none"> - للزميل. - تبادل للأمام والخلف مع الزميل. - تقليد الزميل. - مع زميلين. - مع ثلاثة زملاء.
الانسيابية	المدى	
<ul style="list-style-type: none"> - استخدام الذراعين فقط. - استخدام جانب واحد فقط من جسمك. - بنعومة. - مثل الإنسان الآلى. - مثل بطل الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> - باليد الأخرى. - أبعد مسافة ممكنة. - بدقة أقصى ما تستطيع. - دون أن تتعدى الخط. - عمل خطوات اقتراب. 	



خبرات الاستكشاف الموجه ، دحرجة الكرة ،

- حاول تجربة طرق مختلفة لدحرجة الكرة . كم طريقة استطعت عملها؟
أرني ذلك؟
- ماذا تفعل عندما تريد أن تذهب الكرة أبعد مسافة؟ أرني ذلك؟ لماذا؟
- ماذا تفعل لجعل الكرة تسير فى خط مستقيم كلما أمكن ذلك؟
- إذا رغبت أن تذهب الكرة سريعة وفى خط مستقيم، كيف تتدحرج الكرة؟ لماذا؟
- حاول دحرجة الكرة بين رجلينك . الآن حاول وضعها جانبك ودحرجتها؟
أى طريقة تجعل الكرة تسير الأسرع؟ وأى طريقة جعل الكرة أكثر دقة؟
لماذا؟
- ماذا يحدث عندما تستخدم كرة صغيرة، ثم كرة كبيرة؟ أى كرة تسير أسرع؟ أى كرة تنتقل أكثر دقة؟ حاول الطريقتين ثم أخبرنى .
- حاول عمل أشياء مختلفة برجليك عند دحرجة الكرة؟ لماذا تريد قبل أن تبدأ الدحرجة؟
- إدماج دحرجة الكرة بحركات أخرى متنوعة لجعل الحركة آلية مثال :
 - * دحرجة كرات مختلفة الحجم .
 - * دحرجة الكرات فى أنواع مختلفة من الأسطح .
 - * حاول التحكم فى اتجاه دحرجة الكرة .

Overhand Throw مهارة الرمي أعلى الكتف

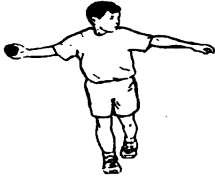
مكونات المهارة:

وضع الاستعداد:



- النظر نحو الهدف.
- ثني الركبتين.
- القدمان اتساع الكتفين.
- الشيء، (الكرة) أمام الجسم.

الدوران:



- لف الجسم بحيث يواجه جانب الجسم هدف الرمي.
- امتداد ذراع الرمي للخلف، الذراع الأخرى تشير للهدف.

الخطو/الرمي/التوجيه:



- الخطو للأمام على القدم المقابلة للذراع الرمي.
- لف المقعدة والكتف نحو الهدف، تشير اليد إلى اتجاه الرمي.

متابعة الرمي:



- تستمر ذراع الرمي عبر الجسم بعد التخلص، الصدر يواجه الهدف.

المفاهيم التي يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الرمي أعلى الكتف)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * الجهد الذي يعطى للرمي، يؤثر على سرعة مسار الكرة، وانسيابية الأداء. * عندما ترمى الكرة يمكن أن تنقل خلال الفراغ في اتجاه ومستويات متنوعة. * يمكن رمي الكرة باستخدام أنماط الرمي في مدى من أعلى - من أسفل. . . أنماط متنوعة للجانب. * تستطيع رمي أنماط متعددة من الأشياء - (الحجم - الشكل - الوزن) وسوف يؤثر ذلك على مسافة الانتقال. . . ونوع الرمي. * التوافق بين الذراع والجذع والرجلين سوف يؤثر في السرعة ومسافة الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> * الرجل المقابلة للذراع الرامية تقود الحركة. * رفع الذراع الحرة وتشير إلى اتجاه الهدف. * دوران الكتف اتجاه الهدف. * المرفق يقود المرجحة للأمام. * نقل القدم الخلفية للأمام والمتابعة. * يستخدم الرمي أعلى الكتفين في رياضات: الكرة الطائرة - التنس - الريشة الطائرة.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الرمي أعلى الكتف؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
القوة	المستوى	الأشياء
<ul style="list-style-type: none"> - بخفة أقصى ما تستطيع. - بقوة أقصى ما تستطيع. - الصوت العالي للكرة. - تبادل الرمي بقوة وأخرى بخفة. - الخطوة للأمام مع وضوء عالية. 	<ul style="list-style-type: none"> - لأعلى مرتفعاً. - لأسفل منخفضاً. - أعلى ارتفاع للحائط. - نحو أهداف (مستويات مختلفة). - تبادل الرمي مرتفعاً ومنخفضاً. 	<ul style="list-style-type: none"> - كرة التنس. - كرة القدم. - كرة قماش. - نحو الهدف. - أعلى الجبل. - داخل الطوق.
الزمن	الاتجاه	الناس
<ul style="list-style-type: none"> - ببطء أقصى ما تستطيع. - بأسرع ما يمكنك. - تحريك الذراع الرامية بأسرع ما يمكنك. - وتدوير جسمك (المقعدة) بأسرع ما يمكنك. 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام. - للخلف. - للجانب. - مائل. 	<ul style="list-style-type: none"> - أمام زميل. - بعيداً جداً عن زميلك. - بقوة أو بخفة لزميلك. - نفس اتجاه زميلك.
الانسيابية	المدى	تنوعات أخرى
<ul style="list-style-type: none"> - أقل مشاركة للجسم. - استخدام معظم أجزاء الجسم. - مثل الإنسان الآلي. - دون استخدام الرجلين. - دون استخدام الجذع. - بنعومة كلما استطعت. 	<ul style="list-style-type: none"> - أبعد مسافة. - أقرب مسافة. - استخدام اليد اليمنى. - استخدام اليد اليسرى. - استخدام اليدين. - اليدين من أسفل. - الذراع للجانب. - وأن تؤدي ذراع الرمي (مدى قصير - طويل). 	<ul style="list-style-type: none"> - ثلاث طرق مختلفة لرمي نحو هدف مسافة بعيدة.

خبرات الاستكشاف الموجه، الرمي أعلى الكتف،،

- الآن قف على مسافة طول الجسم من الحائط ورمي كيس الرمل على الحائط. الآن حاول نفس الشيء مع زيادة المسافة (٥ - ١٠ أمتار) حاول مرة ثانية (١٥ - ٢٠ مترا) هل يوجد اختلاف عند ضرب الكرة على الحائط كل مرة؟ لماذا؟

- تجريب طرق مختلفة لاستخدام الرجلين عند الرمي. حاول الرمي والقدمين معا (المرحلة الاولى). حاول الرمي بعمل خطوة للخارج للقدم المقابلة (مرحلة النضج) هل تلاحظ أى اختلاف لمسافة الرمي؟ أيهما أفضل؟ ولماذا؟

- حاول الرمي دون لف الجذع. الآن حاول الرمي مع اللف ما الفرق؟

- تجريب طرق مختلفة لاستخدام الذراعين عند الرمي. هل تستطيع عمل طرق ثلاث مختلفة لأنماط الذراعين للرمي؟ دعنا نؤدى الرمي واليد لأعلى، رمي الكرة اليد الأعلى دون تدوير المقعدة. حاول ذلك بينما تدوير المقعدة. أى طريقة تجعل الكرة تسير مسافة أكبر؟ رمي الكرة حتى تضرب أعلى الحائط، رمي الكرة الآن بحيث تضرب الكرة الحائط بأقصى قوة عندك. الآن رمي الكرة أبعد مسافة ممكنة. الآن رمي الكرة بعيدا ولكن أعلى الجبل (ارتفاع ٢ - ٣ مترا). الآن دعنا نشاهد هل يمكن أداء الحركة ككل. حاول الرمي مع الخطو للأمام بالقدم المقابلة ولف الجذع بينما تتحرك الذراع للأمام تمرين الرمي مع الزميل الآن حاول الرمي للخلف أقصى مسافة.

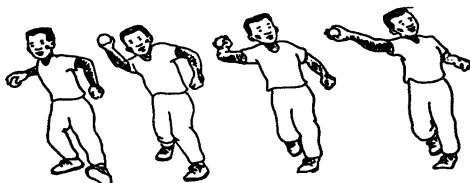
- ماذا يحدث عندما نحاول رمي الكرة بسرعة.

تنوعات،

- قدم للتلاميذ بعض الألعاب الأساسية مما يحقق فرصا كثيرة للرمي واللقف.



- الرمى لأشياء مختلفة.
- الرمى لمسافات تشجع تطوير المهارة.
- الرمى نحو هدف ثابت.
- الرمى نحو هدف متحرك.
- مزيج من الرمى لمسافة وبدقة.



مهارة اللقف (الاستلام) Catch



مكونات المهارة:

البدء:

وضع الاستعداد:

- النظر اتجاه اقتراب الكرة.
- ثني الركبتين.
- القدمان باتساع الكتفين.
- اليدين أمام الجسم.



الأداء:

الخطو:

- الخطو اتجاه الرمي.
- امتداد الذراعين واليدين لمقابلة الكرة.

الأصابع فقط:

- استخدام الأصابع والإبهام فقط لمسك الكرة.
- استلام أعلى الوسط: اليدين أمام الجسم ثنى المرفقين قريبا من الجانبين - الإبهامان متجاوران.



- الاستلام أسفل الوسط: اليدين أمام الجسم ثنى المرفقين قريبا من الجانبين - الإصبعان الصغيران واليدين لأسفل.



التوقف:

امتصاص قوة الكرة:

- تسحب الذراعين للخلف نحو الجسم.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (اللقف - الاستلام)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * اللقف بطرق مختلفة . * اللقف بأجزاء مختلفة للجسم . * اللقف من أوضاع متنوعة . * اختلاف الأشياء التى تلقفها من حيث (الحجم - الشكل - اللون - اللمس) . * الأشياء التى تلقفها يمكن أن تأتى نحوك فى مستويات متنوعة وبدرجات مختلفة السرعة . * توجد ألعاب عديدة تتضمن مهارة اللقف . 	<ul style="list-style-type: none"> * الوقوف أمام مسار الكرة مباشرة . * وضع أحد القدمين أمام الأخرى . * تعديل وضع اليد لتناسب ارتفاع الكرة (الإبهامان لأعلى لاستقبال الكرات أعلى مستوى الوسط - بينما الأصبعان الصغيران لأسفل لاستقبال الكرات أسفل مستوى الوسط) . * ثنى الأصابع والاحتفاظ بمتابعة النظر للكرة . * سحب الكرة نحو الجسم .



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع اللقف (الاستلام)؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الأشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - كرة الملعب. - كرة صغيرة. - كرة كبيرة. - كيس حب. - خمسة أشياء مختلفة. - خمسة أنواع من الكرات. 	<ul style="list-style-type: none"> - المستوى المرتفع. - مستوى الوسط. - المنخفض. - مستويات مختلفة. - وضع الجلوس. - وضع الرقود على الظهر. - اتجاهات مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الذراعان في أوضاع مختلفة. - دون عمل صوت باليدين. - بصوت عالى أكثر ما تستطيع. - بقاء الذراعين مفرودتين. - بقاء الذراعين مثنيتين.
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - الكرة بينما ممسك بيد واحدة مع الزميل. - الكرة بينما ممسك باليدين مع الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - انطلاق الكرة من أمامك. - انطلاق الكرة من الجانب. - انطلاق الكرة في خط مائل. - عندما تأتى الكرة من أعلى. - عندما تأتى الكرة من اتجاهات مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> - السير بالكرة. - دون المشى بالكرة. - الكرة بأسرع ما فى وسعك. - بعد انتظار الكرة أطول فترة ممكنة.
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - هل تستطيع لقف الكرة عند مستوى الوسط، بينما تؤدي الوثب لأعلى فى الهواء 	<ul style="list-style-type: none"> - استخدام أجزاء مختلفة من الجسم. - من أوضاع مختلفة. - مع غلق أحد العينين. - مع غلق العينين. 	<ul style="list-style-type: none"> - للكرة بخفة أقصى ما تستطيع. - بدرجات متنوعة من الانسيابية والسهولة. 

خبرات الاستكشاف الموجه «اللقف»:

- تجريب لقف كرة مندفعة خفيفة كم عدد الطرق تستطيع لقف الكرة؟
حاول التجريب بأوضاع مختلفة للذراعين. الآن حاول لقف الكرة دون لمس جسمك؟ هل تستطيع لقف الكرة باليدين فقط؟؟
- ماذا يجب أن تعمل الذراعان عند لقفهما للكرة؟ هل بقيان مفردتان؟
لماذا ثنى الذراعين عند لقف الكرة؟ حاول لقف كرة مقذوفة بخفة، لقف كرة قوية؟ هل هناك أى اختلاف لحركة الذراعين عند لقف الكرة؟ لماذا؟
- تجريب طرق مختلفة لوضع اليدين عند اللقف. هل هناك اختلاف لوضع اليدين عندما تكون الكرة عالية بالنسبة للكرة المنخفضة؟ هل تستطيع لقف الكرة المنخفضة بالأصابع الصغيرة معا بجانب بعضها؟ الآن حاول ذلك باليدين مواجهين لبعضهما حاول مرة أخرى لقف الكرة أعلى مستوى الوسط.
- كلنا نعلم أنه من الأفضل لقف الكرة والعيثان مفتوحتان والنظر إلى الكرة ولكن أحيانا نغلق العينين أو تدوير الرأس بعيدا... لماذا تعتقد أن بعض التلاميذ يفعلون ذلك؟ ما الأشياء التي يمكن عملها لمساعدة التلاميذ النظر إلى الكرة وعدم تدوير الرأس بعيدا؟ دعنا نلعب للقف مع الزميل ومشاهدة هل يمكن أن نجد بعض الطرق لمساعدة الزميل ملاحظة هذه المشكلة. هل تستخدم كرة كبيرة أم كرة صغيرة؟ لماذا؟ حاول باستخدام كرات مختلفة من حيث الحجم، السرعات، الارتفاعات؟
- بعد تحقيق نمط اللقف الناضج يتمكن... تحتاج إلى المزيد من خبرات التمرين تحقق استخدام اللقف في مواقف مختلفة المحاولات. الآن يجب أن تكون أكثر آلية وقابلية للتكيف مع أحجام مختلفة لكرة الألوان، الأشياء، السرعات، أوضاع الجسم قدم ألعابا لاستخدام اللقف والرمى. التنوع فى حجم وصلابة الكرة. التنوع فى مسارات الكرة.



مهارة تنطيط الكرة

مكونات المهارة:

البدء:

وضع الاستعداد:

- العينان للأمام.

- ثني الركبتين.

- القدمان باتساع الكتفين.

- مسك الكرة أمام الجسم.

الدفع:

- دفع الكرة ارتفاع الوسط.

- استخدام قمة الأصابع فقط والذراع ممتدة لأسفل.

- العينان للأمام:

- الرأس عاليا.

- النظر للأمام.

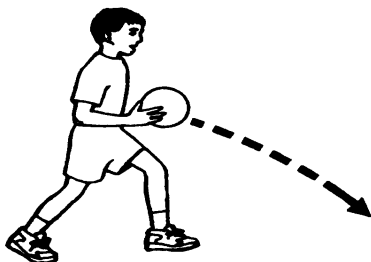
الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم:

- ارتداد الكرة أمام الجسم وبعيدا عن القدمين.



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (تنطيط الكرة باليد)

مفاهيم المهارة	مفاهيم الحركة
<ul style="list-style-type: none"> * دفع الكرة لأسفل. * يتحكم رسغ اليد فى ارتداد الكرة. * استخدام الأصابع (قمة الأصابع) لدفع الكرة. * متابعة دفع الكرة باليد. * دفع الكرة للأمام قليلا. * الاحتفاظ بالكرة أسفل الوسط. 	<ul style="list-style-type: none"> * ارتداد الكرة فى مستويات مختلفة. * ارتداد الكرة بتنوعات القوى. * التحكم فى زمن ارتداد الكرة بالأرض (تنوع قوة الارتداد.. تنوع مسافات الارتداد). * استخدام كرات مختلفة الأحجام.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع تنطيط الكرة باليد؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
القوة	المستوى	الاشياء
<ul style="list-style-type: none"> - بقوة بأقصى ما تستطيع. - خفيف أكثر ما تستطيع. - التبادل بين قوى خفيف. 	<ul style="list-style-type: none"> - عند مستوى الركبة. - عند مستوى الوسط. - عند مستوى الرجل. - أعلى من الرأس. - أسفل الركبتين. - تغيير المستويات مع كل ارتداد للكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - حول الكراسي. - أسفل الحبل الممتد. - أعلى الحبل الممتد. - وأنت تمشي قريباً من الحائط. - مستخدماً كرة السلة. - مستخدماً أنواعاً متعددة من الكرات وملاحظة الفروق.
الزمن	الاتجاه	الناس
<ul style="list-style-type: none"> - ومسك الكرة. - تكرار التنطيط بعد مسك الكرة. - تنطيط الكرة باستمرار دون توقف. 	<ul style="list-style-type: none"> - أمامك. - أحد الجانبين. - خلفك. - في خط مستقيم. - في دائرة. - في خط منحنى. - في خط زجاجي. 	<ul style="list-style-type: none"> - إلى الزميل. - التبادل مع الزميل. - مثل الزميل في نفس الوقت.
الانسيابية	المدى	تنوعات أخرى
<ul style="list-style-type: none"> - أسرع ما يمكنك. - أبطأ ما يمكنك. - التبادل بين سريع ببطيء. - زيادة فترة ارتداد الكرة أقصى ما تستطيع. - أقصى عدد من المرات حتى إشارة التوقف. 	<ul style="list-style-type: none"> - في الفراغ المحيط بك. - تلمس الكرة هدف ثابت على الأرض. - وأن تتحرك حول الملعب. - لابتعد مسافة تستطيع. - لاقرب مسافة تستطيع. - بأجزاء أخرى للجسم. - باليد الأخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> - هل تستطيع تنطيط الكرة مستوى الوسط على أحد جانبي الجسم وأنت تسير حول الملعب



خبرات الاستكشاف الموجه «تنطيط الكرة باليد»:

- حاول تنطيط الكرة فى الفراغ الخاص بك، القدمان معا الرجلان مفرودتان، الوقوف منتصبا. ماذا تشعر؟ الآن حاول استخدام طرق مختلفة عديدة. أى طريقة تشعر أفضل؟ لماذا؟
- استخدام أوضاع مختلفة للقدم عند أداء التنطيط فى المكان. هل يوجد أى اختلاف؟ لماذا؟
- حاول تنطيط الكرة حول الملعب. هل هذا أسهل أم أكثر صعوبة من تنطيط الكرة فى المكان؟ لماذا أكثر صعوبة؟
- الاستماع إلى إشارات المعلم والتحرك فى الاتجاه الذى يطلبه.
- استخدام اليد والذراع بطرق مختلفة لتنطيط الكرة. ماذا نعمل بالأصابع، الرسغ، الذراعين عند أداء تنطيط الكرة؟ أرنى ذلك لماذا ندفع الكرة لأسفل؟
- حاول النظر للكرة أثناء التنطيط، انظر لأعلى، حاول الآن الأداء والعينان مغلقتان أية محاولة الأكثر سهولة وأى محاولة أكثر صعوبة.
- حاول أداء التنطيط بتبادل الذراعين.
- مع التقدم فى الأداء يمكن: تنطيط الكرة حول العوائق.
- تنطيط الكرة مع لمس أجزاء مختلفة من الجسم وتغيير اليدين، المستويات، أو الاتجاهات.
- الاحتفاظ بالكرة بعيدة عن المنافس عند التنطيط.



مهارة الضرب بالذراع جانبيا

مكونات المهارة:

البداء:

وضع الاستعداد:

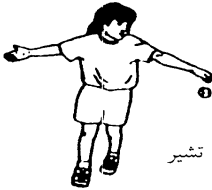
- توجيه النظر نحو الهدف .
- ثني الركبتين .
- القدمان باتساع الكتفين .
- اليدين متباعدتان أمام الجسم .



الاستعداد

الهدف:

- جانب الجسم مواجه الهدف .
- اليد الضاربة للخلف واليد الأخرى تشير نحو الهدف .



الهدف

الخطو والضرب:

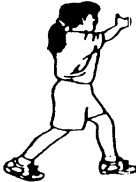
- الخطو للأمام على القدم المقابلة .
- لف المقعدة والكتف نحو الهدف .
- راحة اليد تشير إلى اتجاه الضرب .



الخطو والضرب

المتابعة:

- استمرار الذراع متقاطعة مع الجسم بعد التخلص وتشير منتصف البطن نحو الهدف .



المتابعة



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الضرب بالذراع جانبا)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * ضرب الكرة مع تنوع مقدار القوة الضاربة. * جعل الكرة تسير أسرع أو أبطأ. * التسايع والإيقاع لعضلات الجسم يؤثر فى قوة المرجحة وسرعة الكرة. * الضرب فى مستويات مختلفة. * الاتصال بالكرة فى المستوى الأفقى أو الرأسى. * ضرب الكرة فى اتجاهات مختلفة. * ضرب أشياء أخرى غير الكرات. * ليس من الضرورى دائما استخدام أداة. يمكن أداء الضرب بفعالية باستخدام اليد، الرأس، القدمين. * ضرب الشيء المتحرك يعتبر مهمة حركية معقدة تتطلب التوافق الدقيق للعينين والعضلات. * نجاح الضرب يتأثر بحجم وشكل ولون الكرة كذلك حجم وشكل الأداة وسرعة الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الاحتفاظ بالنظر على الكرة طوال الوقت. * دائما يتم الاتصال بالكرة والذراع ممتدة. * انتقال وزن الجسم للخلف والامام مع المرجحة. * متابعة الضرب. * أنماط ضرب الكرة تستخدم فى العديد من الأنشطة الرياضية. يمكن أن تؤدى بدون أداة مثل كرة اليد، الكرة الطائرة، وبعض الأنشطة تؤدى بأداة مثل التنس، الهوكى، ألعاب المضرب.
	



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع الضرب بالذراع جانبا؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الأشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - ارتفاعات مختلفة للأقمار. - أعلى الجبل. - أسفل الجبل. - حول الكراسي. - استخدام أدوات ذات أحجام مختلفة للضرب. - استخدام أشياء ذات أشكال مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنتقل إلى مستويات مختلفة. - بجسمك في مستويات مختلفة. - من المستوى المرتفع إلى المستوى المنخفض. - من المستوى المنخفض إلى المستوى المرتفع. 	<ul style="list-style-type: none"> - بقوة أقصى ما تستطيع. - بخفة أقصى ما تستطيع. - بحيث تحدث صوتا عاليا.
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - إلى الزميل. - مثل أداء الزميل. - مقدوفة من الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - في خط مستقيم. - في مستوى المرجحة. - لأعلى. - لأسفل. - للأمام. - للخلف. - في مسارات مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> - بنعومة. - استخدام الذراعين فقط. - استخدام جزء احد من جسمك مثل الإنسان الآلى
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - هل تستطيع ضرب البالونة بقوة حيث تنقل في مستوى منخفض إلى الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - استخدام أجزاء مختلفة من الجسم. - بقاء الجسم في مكانه. - باليد الأخرى. - تباعد القدمين. - تقارب القدمين. 	<ul style="list-style-type: none"> - ببطء. - بسرعة.



خبرات الاستكشاف الموجه «ضرب الكرة بالذراع جانبياً»

- حاول ضرب الكرة باستخدام اليد، المضرب، أى طريقة تجعل الكرة تسير أبعد؟ لماذا؟
- هل تستطيع اكتشاف طرق مختلفة لضرب الكرة... هل يستطيع أحد التلاميذ أن يخبرنى أى طريقة أفضل؟
- الآن حاول ضرب الكرة والذراع مثنية، ثم ضرب الكرة والذراع مفرودة، أيهما أفضل؟ ولماذا؟
- هل تستطيع اكتشاف طرق مختلفة لمرجحة الذراعين؟ ما أفضل طريقة لمرجحة الذراعين؟
- أحب أن أرى ضرب الكرة من الوقوف فى أوضاع مختلفة؟ ما الوضع الذى يجعل الكرة تذهب إلى مسافة أبعد؟
- حاول ضرب البالونة باليد، ضرب صغير (تنس الطاولة)؟ أيهما أسهل، أقوى؟ لماذا؟
- الآن حاول ضرب كرة الشاطئ أولاً باليد ثم الضرب الصغير؟ أيهما أسهل، أقوى؟ لماذا؟
- الآن تودى معا ضرب الكرة المعلقة. هل تستطيع ضربها عندما تمرجح فى اتجاهك؟

تنوعات:

- استخدام كرة كبيرة ثم بالتدريج استخدام كرات صغيرة.
- استخدام مضرب قصيرة اليد ثم بالتدريج زيادة طول اليد.
- قذف الكرة ببطء ثم زيادة سرعة قذف الكرة تدريجياً.
- استخدام كرات متنوعة الألوان.
- استخدام ضرب الكرة بالذراع فى بعض الألعاب.



مهارة ركل الكرة

مكونات المهارة:

وضع الاستعداد:

- العينان نحو الهدف .
- ثني الركبتين .
- مواجهة الهدف .
- القدمان باتساع الكتفين .



الخطو والوثب:

- الخطو للأمام على قدم الارتقاء .
- الخطو والوثب بقدم غير الارتقاء، أصابع القدم فقط بجوار الكرة .



الركل:

- ضرب القدم أسفل منتصف الكرة مباشرة .
- استخدام الأصبع الكبير أو بطن القدم لركل الكرة .
- استمرار قدم الركل والجسم نحو الهدف .



المفاهيم التى يجب أن يتعرف عليها التلميذ (الضرب بالذراع جانباً)

مفاهيم الحركة	مفاهيم المهارة
<ul style="list-style-type: none"> * ركل الكرة فى مستويات متنوعة (مرتفع - متوسط - منخفض) * مستخدماً أجزاء مختلفة من القدمين. * ركل الكرة لمسافة وبدقة وما وجه الاختلاف بينهما. * التوافق بين أجزاء الجسم يؤثر فى كل من الاتجاه، المسافة، المستوى ومسار للكرة. * ركل الكرة نحو أشياء أو زملاء بدقة. * تركيز العينين على الكرة عند ركلها. * أداء الركلات الطويلة والقصيرة، السريعة، أو البطيئة، والقوية أو السهلة كما يمكن انتقال الكرة فى اتجاهات مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> * الوقوف خلف الكرة وعلى الجانب قليلاً. * عمل خطوة للأمام على القدم التى تؤدى الركل. * تركيز العينين على الكرة. * مرجحة رجل الركل للخلف ثم بقوة للأمام. * ضرب الكرة بالجزء العلوى للقدم (الكرة المنخفضة) وضرب الكرة بالأصابع (الكرة العالية) أو الجزء الداخلى للقدم (الكرة الأرضية). * المتابعة اتجاه سير الكرة. * استخدام الذراعين بغرض الاحتفاظ بتوازن الجسم وزيادة قوة الركلة. * يعتبر الركل مهارة أساسية تستخدم فى كرة القدم.



خبرات الاستكشاف: هل تستطيع ركل الكرة؟

العلاقات	الفراغ	الجهد
الاشياء	المستوى	القوة
<ul style="list-style-type: none"> - اتجاه الحائط. - نحو هدف كبير. - نحو هدف صغير. - أعلى الهدف. - داخل الهدف. - تحت الحبل. - بين أرجل الكرسي. - حول الاقماع مستخدما ركلات متعددة. 	<ul style="list-style-type: none"> - مرتفعة. - منخفضة. - مرتفعة أقصى ما يمكن. - استمرار الكرة على الأرض. - عدم الارتفاع عن مستوى الوسط. 	<ul style="list-style-type: none"> - بقوة أقصى ما تستطيع. - بسهولة أقصى ما تستطيع. - مرجحة قوية بالرجل مع ضرب بالكرة بخفة. - مرجحة خفيفة بالرجل وضربة قوية. - انطلاق الكرة بسرعة. - انطلاق الكرة ببطء. - أن تصل إلى الحائط في زمن محدد ٥ - ٢ ثانية. - الدوران قبل أن تصل الكرة للحائط.
الناس	الاتجاه	الزمن
<ul style="list-style-type: none"> - إلى الزميل مع المشى (التمرير). - مستويات مختلفة للزميل. - اتجاهات مختلفة للزميل. - تنوعات القوة إلى الزميل. - تنوعات السرعة إلى الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - للأمام. - للخلف. - للجانبين. - اتجاه قطري. - تبادل القدمين اليمنى واليسرى. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجرى البطيء للركل. - الجرى السريع للركل. - الركل من وضع السكون. - المزج بين السرعة والبطء قبل الركل.
تنوعات أخرى	المدى	الانسيابية
<ul style="list-style-type: none"> - هل تستطيع اكتشاف طرق لركل الكرة بتنوعات مختلفة من القوة ومستويات مختلفة مع الزميل. 	<ul style="list-style-type: none"> - أبعد مسافة ممكنة. - أقرب مسافة ممكنة. - القدمان متباعدتان. - الجسم في اتجاهات مختلفة. - بالقدم المقابلة. 	<ul style="list-style-type: none"> - عمل مرجحة كبيرة بالرجل. - مع عدم ثنى الركبة. - دون استخدام الذراعين. - مرجحة الذراعين معاً للخلف. - مرجحة الذراعين معاً للأمام.

خبرات الاستكشاف الموجه «ضرب الكرة بالذراع جانباً»:

- حاول ركل الكرة دون ثنى الرجل. الآن ثنى الركبة وركل الكرة، أى طريقة تؤدى إلى ركل الكرة مسافة أبعد؟ حاول ركل الكرة أبعد مسافة ممكنة مستخدماً تنوعات بمقدار ثنى الركبة. ما مقدار ثنى الركبة المناسب؟
 - استخدام تنوعات مسافة الاقتراب من ركل الكرة. ما هى مسافة الاقتراب المناسبة لركل الكرة مسافة أبعد؟
 - ماذا تعمل الذراعان عند ركل الكرة؟ شاهد زميلك ماذا يؤدى الزميل؟ أى وضع للذراعين أفضل؟ نحب أن نرى الآن ركل الكرة بأقصى قوة ومرجحة الذراعين حيث الذراع المقابلة لرجل الركل تمرجح للأمام بينما الأخرى تتحرك للخلف.
 - حاول ركل الكرة أبعد مسافة. الآن حاول ركله نحو هدف (يمكن تعليق طوق). هل تلاحظ أى تغيرات حول كيفية ركل الكرة لتحديد الدقة بدلاً من المسافة.
 - حاول ركل كرة متدحرجة للزميل وأن تخبره هل يتم ركلها مرتفعة أم متوسطة أم منخفضة أم على الأرض. وهل تستطيع التحكم فعلاً فى مستوى الركل؟ حاول استخدام أجزاء مختلفة من القدم فى الركل. استخدم أصابع القدم بطن القدم، الجزء الداخلى للقدم. ما الاختلاف الذى تلاحظه فى مستوى السرعة، الدقة، المسافة.
 - عندما يتمكن من أداء المهارة على نحو جيد يمكن تحسين آلية الأداء على النحو التالى:
- * الركلات السريعة.
 - * الركل نحو هدف ثابت.
 - * الركل نحو هدف متحرك.

- * الركل نحو هدف من الجرى .
- * الركل والتحكم فى المستويات .
- * الركل للخلف والامام للزميل .
- * أثناء التحرك فى نفس الاتجاه .
- * الركل نحو هدف متسع .
- * الركل نحو هدف متوسط الاتساع .
- * الركل نحو هدف ضيق .
- * الركل من الثبات .
- * الركل من الجرى البطيء .
- * الركل من الجرى السريع .



الفصل العاشر



التربية الحركية كتربية إثرائية



• التربية الحركية كتربية إثرائية

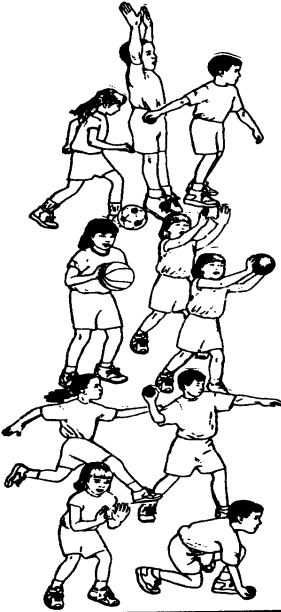
- مفهوم التربية الإثرائية
- الحركة والإبداع والابتكار
- الاعتبارات النفسية للابتكار والإبداع
- التربية الحركية وتنمية الإبداع الحركي

• برامج الطلاقة الحركية

- مقدمة
- برنامج الحضانة والصف الأول
- برنامج الصف الثاني
- برنامج الصف الثالث - الرابع
- برنامج الصف الخامس - السادس

• برامج البراعات الحركية

- أولاً: الأدوات والأجهزة الصغيرة
- ثانياً: براعات حركية بدون أدوات



التربية الحركية كتربية إثرائية

مفهوم التربية الإثرائية Enrichment Education

ظهر مفهوم التربية الإثرائية فى سبعينيات القرن العشرين كبرنامج يتعهد الموهوبين فى الولايات المتحدة الأمريكية، وكان ينظر للموهوبين بالمفهوم التقليدى الذى لازمه وعلى أساس أنهم قلة متفوقة فى الدراسة أو القدرة العقلية.

ولذلك يعرفها القاموس الدولى للتربية IDE بأنها:

«نمط من امتدادات المنهج المدرسى لتقديم تعليم إضافى للتلاميذ القابلين فعلا لذلك».

كما أورد بعض التعريفات الأخرى منها:

- تكليف التلاميذ المتميزين للتعلم بواجبات أو أعمال أكثر صعوبة.
 - إرسال التلاميذ المتميزين للتعلم خارج الفصل، مثل الذهاب للمكتبة أو المعمل... إلخ.
 - زيارة التلاميذ المتميزين لأماكن خارج المدرسة كالمسارح والمراكز والأندية.
 - إرسال التلاميذ المتميزين للمعسكرات الصيفية وللمؤتمرات.
- وكما يتضح من التعاريف السابقة فإن التربية الإثرائية هى كل ذلك جميعاً، ويعرض النموذج يمكننا التعرف على بعض آليات تفعيل التربية الإثرائية فى المدرسة.

النموذج الإثرائى:

وتعتمد التربية الإثرائية فى مبادئها النفسية والتربوية على ما يطلق عليه النموذج الإثرائى المدرسى، والذى تطور من المفهوم التقليدى كبرنامج يقدم للموهوبين أو القلة المتفوقة إلى تقديم برامج إثرائية لجميع التلاميذ بالمدرسة،

فتصبح الفرص الإثرائية ملكا لجميع التلاميذ وبذلك تتسع قاعدة التميز، بعد أن كانت تعتمد على الاختبارات والمقاييس النفسية والدراسية - مع تقديرنا لها - إلا أننا نعلم كمربين أن كثيراً من التلاميذ لا تتاح لهم فرص التعبير عن مواهبهم أو حتى قدراتهم من خلال تلك الاختبارات والمقاييس!

وبالنسبة للبحوث التي أجريت على ذوى الإنتاج الابتكارى أو الإبداعى فقد تم استخلاص ثلاثة عناوين يمتلكها من حقق إنجازا ابتكاريا أو إبداعيا والتي قدمها رينزولى Renzulli:

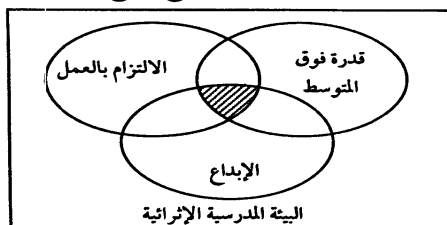
١ - قدرات فوق المتوسطة Above average Ability

٢ - الالتزام بالعمل Task commitment

٣ - الإبداع Creativity

ويرى رائد علم النفس التعليمى جابر عبد الحميد جابر، أن النمطين أو العنقودين الأول والثانى حق لكل تلميذ. أما النمط أو العنقود الثالث والخاص بالموهبة والإبداع فهو توظيف ما تم اكتسابه فى النمط الأول (من معرفة بالعالم من حولنا)، والنمط الثانى (من التمكن من المهارات والمعارف وأساليب التواصل والبحث) كل ذلك من أجل التصدى لما يعتبره النموذج موهبة حقيقية يمكن تلمسها فى إنتاج مادى أو أدبى أو خدمى تتوافر فيه خصائص الإبداع، وبذلك يتضح محور النمط الثالث الذى يتضمن (دعم التلاميذ الذين تتحقق لديهم الشروط السابقة، وهدف هذا النموذج يتجاوز حفنة قليلة من التلاميذ إلى إثراء البيئة المدرسية بكل أطرافها من خلال تكامل مع المنهج المدرسى ونشاطاته.

تصور للعناوين الثلاثة
للموهبة - معدلة عن
(ج. رينزولى)



العنقود الأول (قدرة فوق المتوسط)

وهى تنقسم إلى:

أ - القدرة العامة:

وتتكون من القدرة على معالجة المعلومات والتوليف والتكامل بين الخبرات بما يؤدي إلى إصدار استجابات مناسبة فى المواقف الجديدة، ومثال لها الاستدلال اللغوى، والذاكرة، والعلاقات المكانية.

ومثال لها فى مجال التربية الحركية: الطلاقة الحركية.

وهى تعنى: «القدرة على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة».

ب - القدرة الخاصة:

وتتكون من القدرة على تحصيل المعرفة والمهارة، أو القدرة على الأداء فى نشاط أو أكثر فى مجال معين وبمستوى محدد، ومثال لها قدرة التمثيل أو الموسيقى أو الرياضيات... إلخ.

ومثال للقدرة الخاصة فى مجال التربية الحركية: المهارة الحركية.

وتعنى: «استخدام أقصى قيم التحكم والتوافق الحركى بحيث تؤدي الحركة بكفاءة واقتدار».

العنقود الثانى (الالتزام بالعمل) Task Commitment:

ويقصد به الطاقة الموجهة نحو مهمة معينة أو مشكلة معينة أو أداء فى مجال محدد».

ومن المفاهيم التى تشيع لوصف الالتزام بالعمل:

(التحمل - العمل الجاد - التفانى - الثقة بالنفس - الإيمان بالقدرة الشخصية - الإنجاز والولع أو الافتتان بالموضوع).

ومثال لهذا العنقود فى مجال التربية الحركية تشيع مفاهيم مثل :
(التمرين - التدريب - الممارسة - التنميط - اللياقة البدنية - الميول
والاهتمامات الحركية - الاتجاهات نحو الأنشطة الحركية، الرضا الحركي).

العنقود الثالث (الإبداع) Creativity:

ويقصد به السمات التى يتميز بها الموهوبون، وهناك مترادفات نستخدم فى
هذا الصدد مثل: الموهبة - الابتكار - العبقرية.

ومثال لهذا العنقود فى مجال التربية الحركية تظهر مفاهيم مثل :

أ - الحركة المبدعة Creative movement:

وتعنى الأداءات الحركية التى تتضمن عملية ابتكار حركى، بحيث تخدم
غرض المتعلم، وتشتمل على عمليات تكامل أو تجريد أو تأليف أو تحديث.

ب - الأصالة الحركية Movement Originality:

وتعنى مقدرة الفرد على أداء استجابات حركية غير شائعة فى النشاط الحركى
المؤدى لتحقيق لهدف منه.

بقى أن نشير إلى أهمية تفاعل العناقيد الثلاثة السابق عرضها من خلال البيئة
الدرسية حتى تؤتى التربية الحركية الإثرائية ثمارها، ولأهمية الابتكار والإبداع
الحركى فى تنمية المواهب ستخصص له الدراسة الشاملة التالية لارتباطه بأهداف
التربية الحركية.

الحركة.. والإبداع والابتكار:

يستشعر كثير من الأفراد بالاغتراب عن أجسامهم وعن أنفسهم بل وعما
يحيط بهم من مظاهر وتحليات الأنشطة المجتمعية، وهذه أحد مساوئ العصر
الصناعى والتكنولوجى الذى نحياه، مما يعطى الفرد الإحساس بالحيرة وانعدام
المعنى.

وتعتمد التربية من ضمن أولوياتها إلى إثراء وعى التلاميذ بأنفسهم وبما يحيط
بهم وفى نفس الوقت تنمية الوعى الاجتماعى والانفعالى، وتلعب التربية الحركية



دوراً فاعلاً ومهماً فى توعية الأطفال بأجسامهم وقدراتهم الحركية وصولاً إلى البراعة الحركية من خلال إشراكهم فى أنشطة ذات طبيعة ابتكارية ومبدعة من شأنها الارتفاع بمشاعرهم وتحقيق رضاهم وإشباعهم حركياً ونفسياً والشعور بالإنجاز وتحقيق الذات ويستخدم تعبيرى الإبداع والابتكار على نحو مترادف فى التربية وعلم النفس.

وتفيد الدراسات النفسية والنمائية إلى وجود علاقة وثيقة بين جهود التوجيه الذاتى التى تؤدى إلى النمو، وتلك الجهود التى تشجع على الابتكار، وفى الواقع فإن العمل المبدع والعمل بالتفكير والتنسيق والبناء والربط بين ذلك جميعاً فى نشاط ما فإنه فى الواقع يقوم بعمل ابتكارى، الأمر الذى يفضى بالفرد إلى إدراك ذاته وقدراته كإنسان.

ويعرف القاموس الدولى للتربية الإبداع Creativity بأنه القدرة على التفكير التباعدى أو التفكير المفتوح. بينما بعض النظريات ترى ارتباط الإبداع بأعلى درجات الذكاء، كما يمكن النظر إلى الابتكار على أن صاحبه يتصف بشخصية متميزة النمط.

ولقد ناقش جاكسو، ميسيك Jackso & Messick أن الإبداع يتضمن عناصر: الجدة، والملاءمة، والتحويل، والتكثيف.

وتذكر دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية (٢٠٠٤): أن الابتكار هو أساليب أصيلة وهادفة وذات قيمة فريدة لحل المشكلات وغير ذلك من الأنشطة، والعمل الابتكارى عمل أصيل وهادف وجدير بالجهد، ويتسم السلوك الابتكارى بالجدة والأصالة الهادفة أو الفائدة، ويمثل حلاً فريداً لمشكلة ما.

والتفكير الابتكارى يسعى إلى اكتشاف علاقات جديدة أو حلول مبتكرة أو إنتاج مستحدث، وهو ليس مجرد تجميع لعناصر قديمة إلا إذا أفضت إلى عمل مبدع غير مقلد أو مكرر أو إعادة صياغتها بشكل جديد.



الإبداع والابتكار الحركي:

يعنى قدرة الفرد على إنتاج حركات تتميز بقدر كبير من الطلاقة الحركية والمرونة التلقائية والأصالة غير الشائعة فى الحركات. ويتطلب الابتكار الحركي بالإضافة إلى المكونات الحركية مجموعة من القدرات النفسية المرتبطة كالكفاية الإدراكية الحركية والخيال والتصور ودافعية تحقيق الذات، فضلاً عن الذكاء الحركي.

وللابتكار الحركي قيمة تربوية كبيرة فى تنشئة الطفل على مجموعة من القدرات والخبرات والمهارات التى تنمى الشخصية الإنسانية الحرة المبدعة الموهوبة القادرة على حل مشكلاتها الشخصية أو المجتمعية من خلال حلول مبدعة وغير تقليدية، والأمر يتوقف على العملية التعليمية التى يتم فى سياقاتها الابتكار الحركي كالمعلم الواعى والفاهم وطريقة التدريس الملائمة والأنشطة المفعمة بالابتكار والتجديد. وتتمثل هذه الأنشطة فى أطر حركية كالتربية الحركية، والرقص، والتعبير الحركي، والجمباز التربوي، والألعاب التربوية.

الاعتبارات النفسية للابتكار والإبداع:

ويعتقد فروستيج Frostig أن هناك علاقة واضحة بين الابتكار والالتزام Commitment، فالأفراد المبتكرون يشعرون بالالتزام نحو أفكارهم وإبداعاتهم. فهم لديهم رغبة عميقة للعمل؛ لأنهم يريدون أن يحرزوا تأثيراً إيجابياً على حياتهم وعلى حياة الآخرين.

ولقد لاحظ بروجوف Progooff أن آفة المجتمع المعاصر هو ذلك المزيج من نقص الإبداع والتعهد أو الالتزام. ولسوء الحظ أن المعلمين قليلي الاهتمام بالجوانب الإبداعية والابتكارية فى عملياتهم التعليمية أو حتى على مستوى الأنشطة المدرسية.

والأطفال عموماً بطيئو التكيف فيما يتصل بالأداء المنفرد، والأمر يتطلب صبراً وتخطيطاً طويلاً لئلا ينفذ ثمار الإبداع والابتكار الحركي فى فنون الأداء



بشكل عام، والمسألة قد تناولها بعض العلماء بالتفسير وحاولوا اقتراح مقاييس عملية لهم، فمثلاً الوعى بالواقع الداخلى والخارجى وقابلية الإبداع واستشعار الالتزام تعتمد إلى حد ما على قدرة الفرد لتشكيل الصور الخيالية Images.

ولقد أوضح بعض العلماء الروس أن الصورة الخيالية تنظم الحركة وتعديلها؛ لأن التخطيط للحركة يتطلب التصور، ويؤكد فروستيج على هذا مشيراً إلى أن التصور من شأنه أن يحول المثيرات والمدرجات إلى خطط وحركة وفعل.

وفى هذا السياق ينبغى التأكيد على تدريس تخطيط الحركة والتصور ما داما قابلين للتعلم، من خلال ما تقدمه الحركات الابتكارية التى تقدم فى برامج التربية الحركية.

وصمم تورانس Torrance اختبارات بهدف قياس التفكير الابتكارى، وقد اعتمد على التصور الذى قدمه جينفورد Guilford عن القدرات الابتكارية، حيث يقيس أربعة عوامل فى التفكير الابتكارى هى:

١ - الطلاقة.

٢ - المرونة.

٣ - الأصالة.

٤ - التفاصيل.

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى ضم التفاصيل إلى الأصالة فيصبح التفكير الابتكارى مكوناً من ثلاثة عوامل فقط هى: الطلاقة والمرونة والأصالة.

الاعتبارات التربوية للإبداع؛

ومن الأهمية أن نوظف الأساليب المعززة للسلوك الابتكارى فى الفصل أو الملعب أو حجرة النشاط، ويحدد تورانس بعض المبادئ العامة التى استخلصها من تجاربه مع الأطفال، وينصح المعلمون بمراعاتها:

- احترام أسئلة الأطفال وتشجيعهم على الاستفسار.



- عدم التقليل من قدر الأسئلة التخيلية والغريبة أو غير المألوفة .
 - إظهار التقدير الكافى لأفكار الطفل .
 - إعطاء الأطفال فرصا لتطبيق ما يفكرون فيه .
 - عدم تخويف الأطفال أو تهديدهم من إبداء فكرة غريبة أو شاذة .
 - عدم الربط بين الأسباب والنتائج .
 - الإقلال من الأحكام التقديرية لأفكار التلاميذ .
- وتتفق آراء تورانس مع ما أكده روجرز Rogers، من أن الشعور الحقيقى بالأمان النفسى كفيل بتفجير طاقات الإبداع فى وجدان الفرد .
- كما ذكر تورانس أن الجنوح وبعض الاضطرابات العصبية والذهانية لدى الأطفال والشباب قد يكون من بين أسبابها عدم التشجيع على التعبير الحر، كما أن الكثير من الاضطرابات الشخصية يمكن أن تحدث نتيجة لكبت قدرات الفرد الإبداعية، وكبح النفس عن الانطلاق فى التفكير الحر، بل أن كف طاقة الإبداع لدى التلاميذ قد يثمر تخلفاً دراسياً مع العديد من مشكلات التعليم .
- وأكدت دراسات نفسية على أهمية التحفيز والإثابة وأهمية التشجيع المادى والمعنوى على الابتكار .

التربية الحركية وتنمية الإبداع الحركى:

تقدم التربية الحركية فرصا طيبة لتنمية الإبداع والابتكار الحركى، وطبيعة هذا النظام التربوى الذى يقوم على إثراء حركة الطفل بأكبر قدر ممكن من المفردات الحركية وأنماطها الشائعة، والذى يضع من ضمن أهم أهدافه تنمية الكفاية الإدراكية الحركية وتنمية الطلاقة الحركية يضع فى اعتباره تماماً تنمية الإبداع والابتكار الحركى، ففلسفة التربية الحركية تعتمد على الحركة ذات المعنى وعلى حل المشكلات الحركية من خلال مسائل حركية معطاة للطفل عبر طرق تدريس تعتمد على الاستكشاف الحركى أو الاستكشاف الحركى الموجه، وعلى الربط بين العقل والمعرفة وبين الحركة والنشاط البدنى ولا تتجاهل مشاعر الطفل وانفعالاته وبذلك



فهى تساعد وبشكل إيجابى فعال فى التنمية الشاملة المتكاملة لمختلف الجوانب السلوكية لشخصية الطفل .

ويعتقد لابلان أن الطرق الفنية الأساسية لحركة الجسم ينبغي تعليمها، كما ينبغي أن يحصل الفرد على ذخيرة من الحركات، ولكن بغرض التعبير عن شخصيته بمدى وخيال متسع، كما يقترح عدم تأجيل التعبير الابتكارى لحين تحصيل ذخيرة ثرية من الحركات .

والتعبير الإبداعى قد يتخذ شكل اللعب التخيلى قبل إتقان لغة الحركة، على الرغم من المقولة التى تشير إلى أن اللعب التخيلى قد يواجه بمعوقات لدى بعض الأطفال .

ومن البديهى أن نقول أن الإبداع الحركى يتأسس على الحركات الأساسية الطبيعية للأطفال كالقفز والحجل والتزحلق والدحرجة والتسلق، وتنمية هذه الحركات وتجويدها وإثرائها بالأنماط الشائعة لها كفيل بتشكيل خلفية حركية غنية بالمفردات الحركية ومع قليل من التوجيه يتمكن الطفل من ربط هذه الحركات بعضها ببعض فى جمل وسلاسل حركية مبتكرة تمكنه من التعبير عن نفسه بحرية .

ويقول معلم الحركة والرقص التربوى دالكروز Dalcroze :

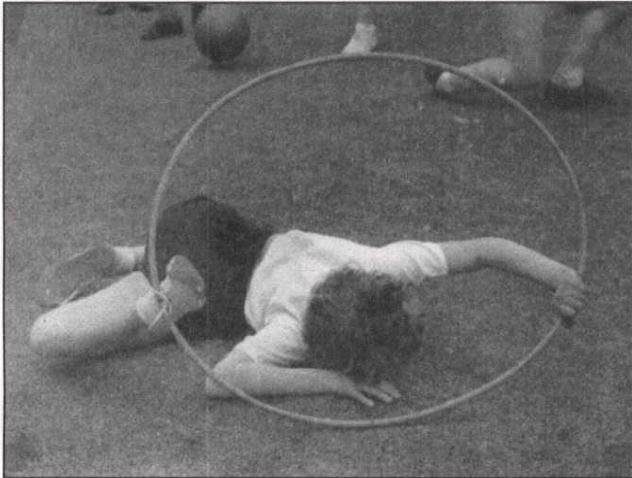
«إن الطفولة المبكرة هى عمر الارتجال بمعنى الإبداع العفوى»، ولقد نصحننا دالكروز بل وحذرنا من جعل الأطفال يتهيؤوا أساليب حركة الكبار .

والإيماءات وغيرها من حركات التعبير قادرة على إضفاء المعنى والمشاعر على الأداء الحركى وتشكيل الاتجاهات للمؤدى وللمشاهد، ولذلك فإن معلم التربية الحركية عليه أن يشجع تلاميذه على التعبير الإيجابى للمشاعر، مثل التعبير عن القوة أو الفرح أو الصداقة، أو العطاء، أو التعاون. وعلى المعلم كذلك أن يجد طريقة ما ليتيح للطفل حل المشكلات والمسائل الحركية الكفيلة بتنمية الإبداع الحركى .

توجيه الإبداع الحركي:

يجب أن يتضمن برنامج التربية الحركية عدة توجهات إذا ما أردنا إكساب أطفالنا الإبداع الحركي:

- أنشطة البرنامج يجب أن تتمركز حول الطفل كلما أمكن ذلك .
- البناء التنظيمي للمحتوى ينبغي أن يراعى اعتبارات النمو السلوكية .
- يجب الاعتماد على تقرير التعليم (التعلم الفردي) كلما سنحت الفرصة .
- التدريس التقليدي (بالأسلوب الأمر) والتفويج لا يسمح بالإبداع .
- يجب إتاحة الحرية للطفل ليتعامل حركيا مع نفسه بعيداً عن المعلم .
- الاستكشاف والاستكشاف الموجه هما الأسلوب الأمثل للتدريس الإبداعي .



- التشجيع وغيره من أساليب التغذية الراجعة الإيجابية لا يجب تجاهله .
- إكساب الطفل مفهوم الحركة ذات المعنى ومنطقية التتابع الحركى .
- الوعى الجسمى والوعى الفراغى متطلبات أساسية للإبداع الحركى .
- بناء المشكلة الحركية (المسألة) بطريقة تسمح بحلول حركية متنوعة .
- يجب تعليم الطفل كيف ينظم الحركات المتعلمة فى جمل حركية .
- دور المعلم أن يساعد ويعطى تلميحات ويثير الدوافع أكثر مما يلقى الأوامر .
- لا تجعل الطفل يحاول تجريب حركات أكثر من اللازم فى الدرس الواحد .
- يجب أن يتعامل الطفل حركيا مع أقرانه فى شكل عمل زوجى أو أكثر .
- تدريس الأعداد الصغيرة أدعى لظهور الإبداع .
- لا ينبغي تسفيه أفكار الطفل ولو كانت تافهة .
- ينبغي إثراء الطفل بأنماط الثقافة الحركية المختلفة كالرياضة والرقص والدراما والتمرينات حتى يقارن بينها ويقتبس منها .



برامج الطلاقة الحركية

مقدمة:

الطلاقة الحركية من الأهداف التربوية الرئيسة للتربية الحركية عامة وللتربية الحركية الإثرائية بشكل خاص.

وبرنامج الطلاقة الحركية يعبر عن برنامج المهارات بدون أدوات على شكل حركات وألعاب توافقية لها طابع التحدى الفردى بهدف تحسين إدارة الفرد لحركاته، وهو مفهوم يختلف عن الرشاقة وإن كان يمهّد لها ولاشك، فيذكر مور (Moor) أن خبرات الفرد الحركية الكثيرة تحسّن مستواه فى الرشاقة.

والاتجاه الشرقى يرى أن الطلاقة تطلق على التوافق الجيد للحركات الدقيقة باليدين والأصابع مثل حركات اليدين والأصابع عند اللعب بالكرة، إلا أن هذا المفهوم يمثل جانباً واحداً من مفهوم الطلاقة الحركية بمعناه الشامل والذي يؤكد على (الكفاية فى إدارة حركات الجسم كلها بطريقة فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة) وبرامجها تعد من أهم الجوانب التطبيقية للتربية الحركية الإثرائية.

أغراض برنامج الطلاقة الحركية:

ويساهم هذا النوع من البرامج فى تحقيق أهداف التربية الحركية الإثرائية للأطفال، فهو يساعد فى إكساب الطفل القدرة على إدارة أجسامهم فى المواقف الحركية بكفاءة، توافق، رشاقة، مرونة، اتزان، دقة، وذلك بطريقة تتسم بالحرية والإبداع الحركى ولكن استناداً على الأصالة الحركية، وهذا يساعد على ظهور المواهب الحركية بين الأطفال.

وفى هذا النوع من النشاط يواجه التحديات التى تستميله وتدفعه إلى تكرار المحاولة مما يعمل على تحسين القدرات والمهارات الحركية والتنسيق بينها فيما يسمى بالطلاقة الحركية.



وعلى الجانب الآخر تشكل ألعاب الطلاقة الحركية مجالا طيبا لاكتساب السمات الإرادية كالالتزام والثقة بالنفس من خلال محاولات التكرار التي يؤديها الطفل فى مقابل تحدى الواجبات الحركية التى يقابلها فى اللعب من خلال برامج الطلاقة الحركية .

كما أن ظروف العمل واللعب مع الزميل أو فى جماعة الحضانة أو المدرسة، تكسب الطفل الخصائص والصفات الاجتماعية المرغوبة كالتسامح وإنكار الذات والكياسة وتقدير الآخرين، وهذه العمليات الاجتماعية والنفسية تسهم فى تقدير الطفل لذاته مما يعمل على تحسين مفهوم الطفل عن نفسه .

وللطلاقة الحركية فوائد مهمة فيما يتصل بالنواحي التربوية والاجتماعية، فالنشاط الابتكارى والاستكشاف يتوافر بكثرة فى هذا النوع من البرامج، وهذا النوع من الخبرات التعليمية توعى الطفل بمكانة جسمه فى الفراغ من خلال تعرفه على مفاهيم مثل شمال - يمين، قريب - بعيد، واسع - ضيق، لأعلى - لأسفل، أمام - خلف، هذا بالإضافة إلى نواح معرفية عديدة ستعرض لها فى مقام آخر من هذه الدراسة .

وبرامج الطلاقة الحركية هى التمهيد الطبيعى والمنطقى لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، وسيتم تناول برامج الطلاقة الحركية من خلال تعريض الصفوف الدراسية للبراعات المختلفة على ضوء التقسيم التالى :

أولا - حركات تقليد الحيوان .

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب .

ثالثا - حركات براعة الاتزان .

رابعا - حركات البراعة الفردية .

خامسا - حركات البراعة مع الزميل .

اعتبارات الأمان فى برنامج الطلاقة:

الاعتبارات التالية هى ملخص عدد من الإجراءات الوقائية التى يجب أن يلتزم بها مسئولو برامج الطلاقة الحركية، باعتبار أن إصابة الأطفال محتملة وواردة:

- ينبغى البدء بعمل إحماء مناسب قبل المشاركة فى الأنشطة.
- يجب أن يتعلم الأطفال كيفية السقوط الصحيح، وخاصة عندما يفقدون اتزانهم، وفى مهارات مثل الوقوف على الرأس مثلاً يجب أن يعود الطفل ويهبط من حيث بدأ من خلال تعليمه (كيف يهبط) ولا نكتفى بتعليمه الحركة فقط.
- يجب التأكد من خلو ملابس الطفل وجيوبه، ويجب عدم ارتداء نظارات أو ساعات أو ما شابه ذلك خلال الأداء.
- يجب وجود المدرس أو المشرف على البرامج أثناء تأدية الأطفال لهذه التمرينات.
- يجب مراعاة حالات التعب مع الطفل الصغير وكذلك حالات التوتر الزائد.
- التشجيع مطلوب من المدرس ولكن الإكراه والإكراه ممنوع.
- تعتمد برامج البراعة على تحسين السيطرة والتحكم على الأداء، ولذا فإن سرعة الأداء تأتى فى المرتبة الثانية أو لاداعى لها فى بعض التمرينات.

اعتبارات فى طرق تدريس الطلاقة:

- وجود المراتب أمر مهم على الرغم من عدم الاحتياج إليها فى أحيان كثيرة إلا أن ذلك يدعو إلى طمأننة الأطفال.
- اختيار طفل لاداء نموذج يجب أن يسبقه تأكيد أنه يفهم الأداء ويؤديه بطريقة صحيحة.
- يتطلب برنامج البراعة خبرات حركية سابقة، فإذا لم يتوافر ذلك يجب مراعاة ذلك فى اختيار التمرينات التى تناسب وقدراتهم.



- يلاحظ أن بعض الأطفال يؤدون المهارات الأكروبياتية ببراعة فقط عندما يكون زميله فى التمرين من نفس الحجم، ويجب مراعاة تجانس القوة والطول والوزن فى التمرينات الزوجية.
- يجب على المدرس أن يتأكد من فهم النقاط المهمة للأداء لدى الأطفال قبل أن يشرعوا فى الأداء.
- يجب مراعاة مبدأ الفروق الفردية ومن ثم تفاوت مستويات الأداء.
- من الأمور المهمة فى البراعة أن نربط بين الأنشطة الجديدة وما سبق أن تعلمه الطفل.
- يفضل أن يؤدى الطفل التمرينات حافى القدمين إذا لم يتوافر حذاء رياضى (خفيف).
- يجب استخدام نظام مقنن فى العد عند لحظات الثبات.
- يجب تحديد مسارات الطفل بخطوط أو علامات عندما يتطلب التمرين الوصول لمسافات معينة.
- فى الحركات التى تتميز بالزمن يمكن جعل أسلوب العمل زوجياً، بحيث يؤدى أحدهم الواجب الحركى والآخر يرشده ثم يحدث تبديل.
- عند استخدام أدوات يستحسن أن يخصص لكل طفل أداة، وفى حالة عدم إمكان ذلك يلجأ المدرس إلى تنظيم يكفل عدم انتظار بعض الأطفال كثيراً.
- عند ربط مجموعة من الحركات يجب أن يلم الطفل بترتيبها فى الأداء.

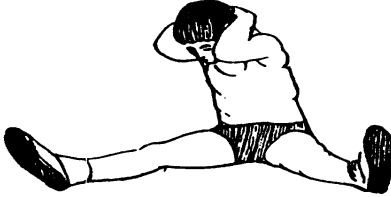
أنشطة الإحماء:

الحاجة للإحماء فى أنشطة البراعة الحركية تعتمد على طبيعة البرنامج بشكل عام، إلا أن الإطار العام للإحماء لا يجب أن يخلو من حركات المطاطية والامتداد والارتخاء.



نماذج لحركات الإحماء

- من وضع الجلوس الطويل فتحا - الرجلان متباعدتان ما أمكن - لمس
الرقبة: تبادل ثنى الجذع على الجانبين . مراعاة فرد الركبتين - انظر
الشكل .



حركة الإحماء الأولى

- وضع جلوس الحواجز: ضغط الذراعين أماما باستمرار لللمس مفصل
القدم، تبادل وضع الرجلين - انظر الشكل .



حركة الإحماء الثانية



برنامج الحضانة والصف الأول

يجب أن يتضمن برنامج الحضانة والصف الأول حركات البراعة الآتية:

- حركات متنوعة بسيطة مع فرص التعبير الابتكاري، التحكم في الاتزان، مفاهيم التوجيه.
 - حركات الجُمباز الأساسية الأرضية البسيطة كالدرجات الأمامية والخلفية، وقوف التوازن.
 - العمل مع الزميل في حركات جمبازية.
- ويقترح لهذه المرحلة مجموعة الحركات الآتية:

أولاً - حركات تقليد الحيوان:

(زحف التمساح)



الرقود على البطن. ثني المرفقين التحرك أماماً باستخدام الذراعين والرجلين مع الاحتفاظ، الذراعين بجانب الجسم والقدمين يشيران للخارج.

(جري الجرو)

من وضع الوقوف على أربع، ثني الركبتين والذراعين قليلاً. تبادل الخطو أماماً بالذراعين والرجلين لتقليد حركة الكلب الصغير الضاحك.



ملاحظات:

- النظر للأمام ورفع الرأس لأعلى لتقوية عضلات الرقبة.
- يمكن تحويله لمشية القط، حيث يمشى ببطء ونعومة مع تحريك الوسط.
- يمكن تحويله لجرى السقرد، حيث يكون السند على الأصابع بدلا من الكفين.
- يمكن تغيير اتجاهات الأداء (للخلف/ لليمين/ للشمال/ الدوران).

(مشية الدب)

من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل للوصول لوضع الوقوف على أربع، تحريك القدم اليمنى مع اليد اليمنى ثم القدم اليسرى لتحرك أماما مع ملاحظة:



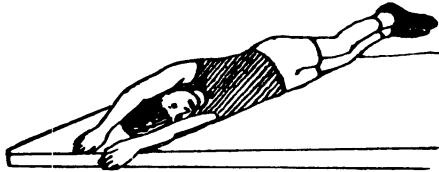
ثنى الركبتين قليلا.

السند على السطح الخارجى
لسلاميات الأصابع ويجب أن تؤدي
الحركة ببطء.

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب،

(دحرجة اللوح)

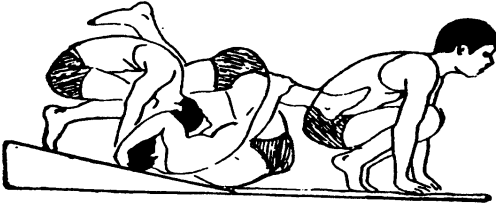
الرقود على الظهر والذراعان ممتدتان أعلى الرأس، الدحرجة الجانبية بطول المرتبة مع ملاحظة استقامة الجسم مع ثنى الركبتين قليلا.



(الدحرجة الأمامية)

الجلوس على أربع، القدمان متباعدتان في مواجهة المرتبة، الركبتان داخل الذراعين.

- ثنى الذقن على الصدر وتقوس الظهر.
- الدفع باليدين والقدمين معا لتحقيق قوة الدحرجة اللازمة.
- يجب أن يرفع ثقل جسمه على اليدين وأن يتجنب لمس الركبتين للمرتبة.
- يستحسن عمل ميل للمرتبة كما في الشكل.



مراحل الدحرجة الأمامية

كيفية أداء السند في الدحرجة:

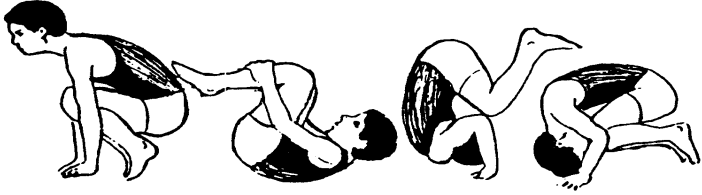
- السند مهم في بداية هذا النوع من الحركات؛ لأن إحساس الطفل بمستويات الحركة ضعيف.



- سند المدرس الطفل بوضع يده أسفل رأس الطفل ودفعها لأسفل، ويده الأخرى أمام مفصل القدم ودفعه لأعلى (حركاتان متضادتان في الاتجاه) لإحداث الدوران اللازم لعمل الشقبة.



(الدحرجة الخلفية)



من وضع الجلوس على أربع عمل دحرجة للخلف.

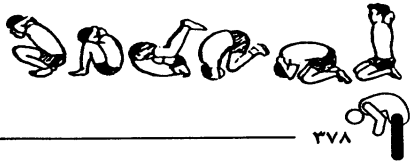
للوصول إلى وضع مواجهة المرتبة يجب مراعاة:

- مسك الساقين باليدين لحظة الوصول للأرض.

- يستحسن المساعدة بالسند وذلك بدفع الظهر عقب مروره بأرضية المرتبة وذلك في اتجاه الحركة.

(الدحرجة الخلفية بتشبيك اليدين)

نفس الدحرجة السابقة مع إضافة تشبيك اليدين خلف الرأس. وذلك يتصل بتحميل ثقل الجسم على المرفقين لحماية الرقبة ويمكن استخدام فرد الركبة لدفع الجسم.



ثالثا - حركات براعة الاتزان:

يجب عند تعليم هذا النوع من البراعة الحركية أن نبدأ بتعليمه مفهوم الاتزان بشكل حسي مباشر مع تجنب استخدام التعبيرات الميكانيكية فى هذه المرحلة العمرية، حيث يجب تثبيت وضع الجسم لفترة زمنية محددة، مع عدم الإخلال بالواجب الحركى والزمن المقترح من (٣-٥) ثوان، كما يمكن تأدية التوازن والعين مغلقة.



لمس الرأس:

الجلو على الركبتين، القدمان
يشيران للخلف، الذراعان ممتدتان خلفا
للأتزان.

انحناء أماما ببطء للمس المرتبة بجهة الرأس، والعودة للوضع الأسمى مع تنويع وضع الذراعين.

(اتزان رفع الركبة)

وضع مكعب أو شنطة أو كتاب على رأس الطفل ثم المشى أماما، اللف حول نفسه، الجلوس والوقوف.

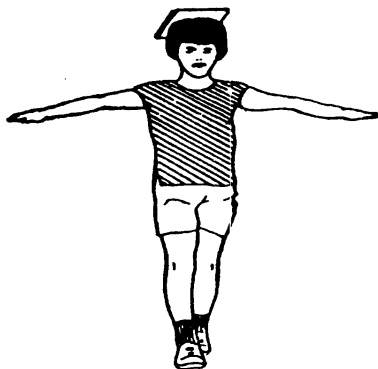
- يجب مراعاة اتزان الشيء الموضوع على الرأس.

- يمكن تحريك الذراعين جانبا للمساعدة فى التوازن.

- يمكن تغيير وضع الذراعين كتشكيلهم أمام الصدر أو خلف الظهر أو خلف الرقبة.



(اتزان الرأس)



الوقوف: رفع إحدى الركبتين لأعلى بحيث يكون الفخذ موازيا للأرض والأصابع متجهة لأسفل، الثبات في الوضع (٣-٥) ثوان ثم العود للوقوف.

رابعا، حركات البراعة الفردية:

(المشى الموجه)



الوقوف مواجه بالجنب .
أخذ خطوات جانبية في الاتجاه الذى يحدده المدرس بحيث ترفع الذراع (التي ناحية اتجاه الحركة جانبا) مع لف الرقبة لتواجه الرأس هذا الاتجاه .

- مع أخذ الخطوة الواحدة يرجع الرأس والذراعان إلى الوضع الأسمى - تكرار الخطوات فى اتجاهات مختلفة .





(الوثب والدوران)

الدوران من خلال الوثب يدعم إدراك الطفل للاتجاهات ويمكن البدء بعمل ربع لفة (ربع دورة)، ثم نصف لفة، ثم لفة كاملة من خلال الوثب عاليا مع مراعاة:

- الذراعين بجانب الجسم والهبوط على الأرض بانسيابية.

- يمكن تغيير الاتجاه (يمين / شمال).

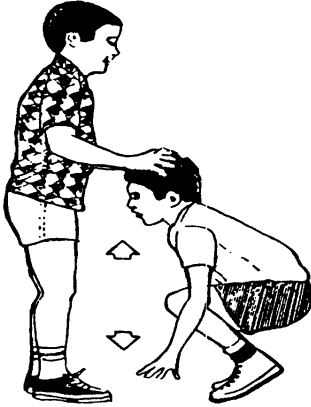
(فرقة الكعبين)

الوقوف فتحا، الوثب عاليا مع لمس الكعبين في الهواء الهبوط مع تباعد الرجلين.

- يحاول الطفل عمل ربع دورة لجهة اليمين أو الشمال.
- يحاول الطفل التصفيق باليدين لحظة ارتطام الكعبين.
- يمكن عمله، مع زميل أو أكثر بتشبيك اليدين.
- يمكن فرقة الكعبين مرتين قبل الهبوط.



خامسا - حركات البراعة مع الزميل:



(تنطيط الكرة)

وقوف مواجه للزميل . أحد
الطفلين فى وضع الجلوس على
أربع .

يتخيل الطفل زميله كرة
ويعمل على تنطيطها بدفعها
لأسفل بينما الطفل (الكرة) يعمل
على مد الركبتين للمقاومة لأعلى .
- ثم التبديل .

(لوى اليدين)

يواجه الطفلان بعضهما البعض من
وضع الوقوف . تشبيك اليدين ، رفع
الذراعين لأحد الجانبين (اليمنى لطفل
واليسرى لآخر) والدوران لأسفل هذين
الذراعين والاستمرار لعمل دورة كاملة
والعودة للوضع الاصلى مع تجنب اصطدام
الرأسين .

- يمكن أداء التمرين من وضع
منخفض بشئ الركبتين .



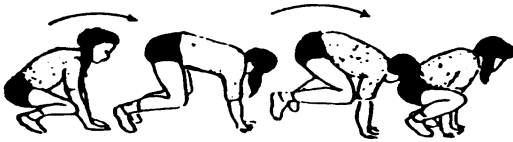
برنامج الصف الثاني

يتضمن برنامج الصف الثاني التأكيد على ما سبق تعلمه من استمرار ببطء بالحركات الجديدة مع الاهتمام بالدحرجات وممارستها باستمرار. وأطفال هذه المرحلة يسهل تعليمهم وانقيادهم بالنسبة للمستويات الأخرى السابقة، إلا أن حماسهم واهتمامهم يقل، مما يتطلب استثارة دوافعهم والعمل على تشجيعهم.

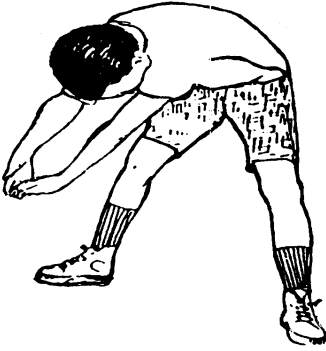
أولا - حركات تقليد الحيوان:

(وثب الأرنب)

- وقوف، ثني الركبتين كاملا، الركبتان متباعدتان للخارج، اليدين ملامستان للأرض بين الرجلين.
- المشي أماما عن طريق قذف اليدين معا للأمام ثم يلحق بهما القدمين.
- النظر متجه للأمام.
- يمكن تأدية الحركة والقدمان متلاصقتان.
- زيادة دفع الأرض ورفع المقعدة عاليا.



(مشية الفيل)



- وقوف فتح الرجلين . ثنى
الجذع أماما أسفل ،
تشبيك اليدين معا على
شكل خرطوم الفيل .
- المشى ببطء وعظمة مع
الاحتفاظ باستقامة
الرجلين ومرجحة
(الخرطوم) قريبا من
الأرض من جانب لآخر .

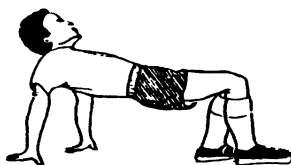
- الطفل يقف مقلدا حركة رش الفيل ظهره بالماء وذلك برفع الجذع
والذراعين عاليا .
- يلاحظ أن تكرار هذا الوضع مرهق للطفل .

(مشية الغوريلا)

- من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل وثنى الركبتين ، الذراعان
متدليتان جانبا ، يسير الطفل أماما مع
لمس الأرض بأصابع اليد مقلدا
الغوريلا .

- دع الطفل يقيم جذعه ويضرب على
صدره بكفيه مثل الغوريلا .
- يحاول الطفل الارتداد (بالوثب لأعلى)
على الأربع (اليدين والرجلين) .
- تغيير اتجاهات المشى .





(مشية الونش)

- انبطاح ٥٥ كوس، الرقبة والصدر
ومستوى الجسم حتى الركبة فى
خط مستقيم.
- المشى أماما - المشى خلفا - المشى
جانبا.

- المشى أماما تبادل وضع اليدين يلى ذلك نقل الرجلين.
- أو يكون بنقل القدم اليمنى واليد اليمنى معا ثم نقل القدم اليسرى واليد
اليسرى بعد ذلك.
- محاولة الاتزان عن طريق الوقوف على يد واحدة والقدم المقابلة لها فقط
(لمدة ٥ ثوان).

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب:

(مراجعة وممارسة الد - حجة الأمامية)

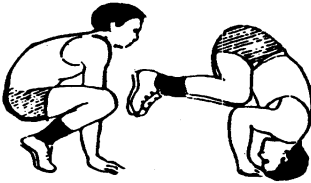
لمراجعة المراحل الرئيسية فى الدرجة الأمامية وتأديتها مع مراعاة التطورات:

- ١ - الدرجة الأمامية مع مسك الساقين.
- ٢ - الدرجة والساقان متقاطعتان.
- ٣ - الدرجة الأمامية من وضع الجلوس تربيع.

(الارتفاع عاليا)

من وضع الجلوس على أربع، الذراعان خارج الرجلين وباتساع الصدر،
الأصابع منتشرة ومتجهة للأمام وضع الرأس على المرتبة بحيث ترسم ما يشبه
المثلث قاعدته اليدان ورأس الطفل هى قمته.
«تمرين تمهيدى للوقوف على الرأس».

(الوقوف نصفاً على الرأس واليدين)



مثل الوضع في الحركة السابقة، إلا أن الذراعين داخل الفخذين، يميل الطفل لأسفل ويرفع الفخذين ببطء حتى ينتقل وزن الجسم على الكفين وتلمس الرأس المرتبة، ثم العودة للوضع الأصلي.

(الشقبة للخلف)

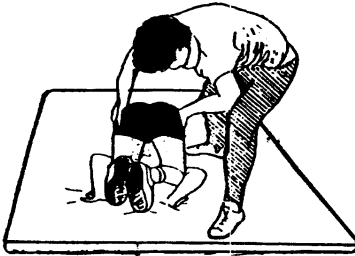
الجلوس، مواجه المرتبة بالظهر، ثني الركبتين على الصدر، تشبيك الذراعين حول الساقين، الذقن لأسفل، الدحرجة خلفاً مع فرد الذراعين جانباً، الركبتان ممدودتان خلفاً أعلى الرأس للمس المرتبة بالقدمين، العودة للوضع الأصلي.

- أداء نفس الحركة السابقة ولكن الفخذين ملتصقان بالصدر.



- نفس الحركة السابقة مع عدم فرد الركبتين والعودة للوضع الأصلي.

(الدحرجة الخلفية العادية)



من وضع الإقواء السقوط خلفاً بالظهر والدحرجة على المرتبة بالظهر، المحافظة على تكور الجسم يحافظ على سرعة الدوران، وضع اليدين بسرعة أعلى الكتفين، حيث يتجه اللف لأعلى ليقابل سطح المرتبة عند لحظة ملاسة الرأس للمرتبة تقريباً،

يجب الدفع بقوة باليدين حتى يمكن أن يعود الطفل للوضع الأصلي.

يجب تجنب دفع الطفل من المقعدة.



ثالثا - حركات براعة الاتزان:

(اتزان اللمس)

- يقف الطفل وعلى بعد حوالى ياردة - شىء كعلبة الورنيش أو كيس رمل صغير - وعلى الطفل أن يلمس هذه العلبة بالقدم القريبة والعودة ثانية.
- يمكن عمل دورة بمشط القدم فوقها.
- يمكن زحزة العلبة من مكانها المحدد بالطباشير وإرجاعها ثانية.



(اتزان الميزان)

- الوقوف على قدم واحدة، مد الذراعين جانبا وميل الجذع أماما وامتداد الرجل الخلفية موازية للأرض، الرأس مرفوع والنظر للأمام، مع انثناء بسيط فى رجل التوازن بدون حركة لمدة خمس ثوان.

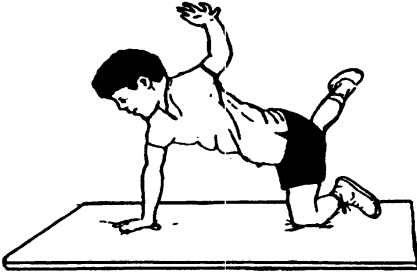
- يمكن عكس الميزان بحيث تمتد الرجل الحرة أماما والجذع خلفا.



- يمكن عمل ميزان جانبي برفع الرجل الحرة جانبا والذراعين جانبا.

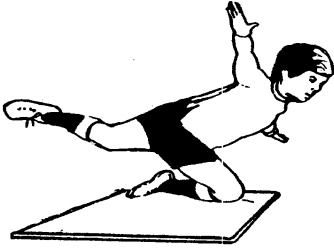


(اتزان اليد والركبة)



من وضع الجثو الأفقى
رفع الذراع اليمنى جانبا عاليا
وكذلك الرجل اليسرى جانبا
خلفا ثم التبديل لعمل اتزان
على اليد والرجل الأخرى.

(اتزان الركبة الواحدة)



نفس التمرين السابق فيما عدا أن
الاتزان يكون على الركبة والرجل
الواحدة فقط والذراعان جانبا.

- يمكن تشبيك اليدين خلف
الركبة.

- يمكن رفع وخفض الصدر عن
مستوى الأرض.

رابعا - حركات البراعة الفردية:

(لضم الإبرة)



من وضع الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل تشبيك
الأصابع - يحاول الطفل إمرار إحدى القدمين من بين
الذراعين اللذين يكونان حلقة تمثل ثقب الإبرة والقدم
تمثل الخيط - وذلك عن طريق ثنى الركبة وعدم لمس
أصابع اليد.

- يحاول الطفل تعدية القدم بدون لمس أى جزء من الذراعين.



(لمس العقبين)



من وضع الوقوف: اليدان جانبا، الوثب فى الهواء للمس العقبين باليدين، عن طريق ثنى الركبتين كاملا فى الهواء والهبوط للوضع الاصلى.

(وثب العصا)



يتخيل الطفل أن جسمه عصا ويعمد إلى تصلب أجزاء جسمه مثل العصا، يثب إلى أعلى على أصابع القدمين، اليدان أمام الصدر كما لو كان يمسك بعصا.

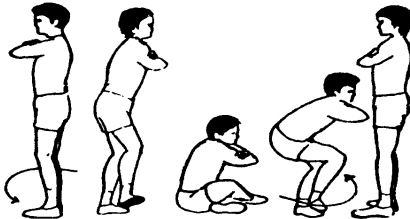
- عدم ثنى مفصل الركبة وتصلبه.

- الوثب مع الدوران ($\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$) دورة.

- الوثب دورة كاملة (لفة كاملة).

- الوثب ربع دورة اليمين يليها مع دور للشمال باستمرار.

(وقفة الديك)



من وضع الوقوف تشبيك اليدين أمام الصدر، الدوران للخلف، الجلوس تربع، الوقوف بدون سند، الدوران أماما للوضع الاصلى.

(مشية المجنون)

من وضع الوقوف يتقدم الطفل أماما عن طريق لف أحد القدمين حول الأخرى مما يعمل على بقاء سرعة الحركة.



(دوائر القاعدة)

جلوس طويل، ثنى الركبتين واليدين خلفا على الأرض، رفع القدمين عن الأرض، مع الدفع باليدين، بحيث تصبح المقعدة كمحور ارتكاز للدوران الجسم.

الدوران يمين / شمال.

- الدوران ($\frac{3}{4}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{4}$) دورة.

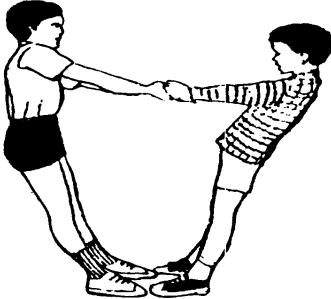


خامسا - حركات البراعة مع

الزميل:

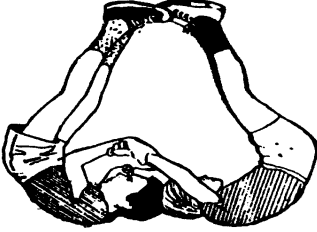
الطفلان وقوف مواجه، القدمان متلامستان ليديهما، تشبيك الأصابع وامتداد الذراع، الميل خلفا لدى أحد الأطفال ثم العودة، بحيث يعمل زميله على جذبه لإرجاعه ثم تبادل الحركة.

- يمكن استخدام عصا بينهما.



(الملاكمة)

رقود الطفلين متقابلان بالرأس والقدمان فى الاتجاه العكسى، يمسك كل منهما بيد الآخر ورسغه عند سماع إشارة صوتية من المدرس، يقومان برفع رجليهما معا حتى تتلامس الاقدام.



تطبيقات للطلاقة الحركية فى الهواء الطلق

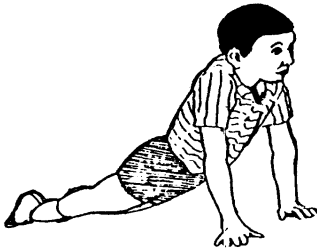
برنامج الصف الثالث - الرابع

برنامج الصف الثالث:

بمقارنة برنامج الصف الثالث ببرنامج المرحلة السابقة له، نجد أنه يتميز بدقة الأداء ونوعيته مع زيادة الاتجاه نحو الأداء الحركى الجماعى والزوجى، كما يتميز هذا البرنامج بالتركيد على مهارة للوقوف على الرأس بالنسبة للبراعة الحركية الفردية.

أولاً - حركات تقليد الحيوانات:

(زحف كلب البحر)



الطفل فى وضع الانبطاح المائل
والذراعان مفرودتان باتساع الصدر
والقدمان مضمومتان والجسم مستقيم،
النظر للأمام.

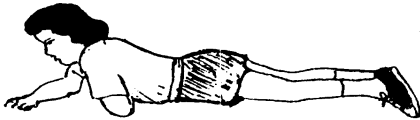
- يمشى الطفل بتبادل الذراعين
لجذب الجسم وحركة الرجلين سلبية.

- يمكن المشى وجذب الجسم بالذراعين معا.

- يمكن الارتكاز على أصابع اليدين بدلا من الكفين.

- يمكن أن يصفق باليدين كل عدد من الخطوات.

(زحف الحوت)



الطفل فى وضع
الانبطاح، الارتكاز على
المرفقين، تبادل الخطو
بالمرفقين أماما.



- يمكن الالتفاف يمينا وشمالا .
- يلاحظ أن حركة الرجلين سلبية .

(وثب الضفدع)

- وضع الإقعاء، السند بأصابع اليدين، الوثب عاليا أماما، وثبات قصيرة في الهواء للهبوط على أربع للوصول للوضع الابتدائي .
- يلاحظ أن يحاول الطفل مد الرجلين والذراعين في الهواء .



(رقصة الدودة)

- الانبطاح المائل، النظر أماما، تحريك القدمين أماما لتقترب ما أمكن من اليدين للوصول إلى الوقوف على أربع، ثم تحريك اليدين أماما بالتدرج للوصول إلى الانبطاح المائل (الوضع الابتدائي) .



(مشى كلب البحر)



- من وضع الانبطاح المائل أصابع القدمين تشير للخارج، يقوم الطفل بتحريك اليدين معا للأمام ثم جذب الجسم أماما .
- يمكن تغيير الاتجاهات .

رفسة الحصان



من وضع الجلوس
على أربع قذف الذدين
معا خلفا عاليا بسرعة
لنقل الجسم على اليدين.

- يمكن تبديل قذف الأرجل.

ثانيا - الشقلبة والاتزان المقلوب:

يجب المراجعة على الدرجة الأمامية والدرجة الخلفية.

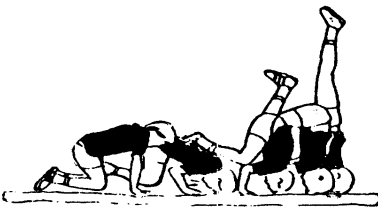
(وقوف الضفدع على اليدين)



من وضع الإقواء، الميل أماما لنقل ثقل
الجسم على اليدين، الذراعان مشنيتان قليلا
وأصابع اليدين منتشرة، المرفقان داخل الفخذين
ويضغطان بالسند على الجزء الداخلى للركبة.

- عدم لمس الرأس للأرض.

(الوقوف على الرأس)



من وضع الإقواء ميل الجذع
أماما أسفل لنقل ثقل الجسم على
الرأس والذراعين ثم يرتكز ثقل
الجسم على مقدم الرأس الموضوع
على الأرض بحيث يرسم مثلث
قاعدته الخط الواصل بين الكفين -
ترفع إحدى الرجلين ثم تتبعها
الأخرى ثم العمل على امتداد
الرجلين عاليا بشكل رأسى.



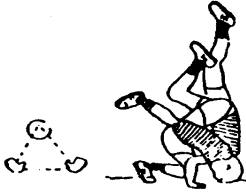
- الأمشاط مشدودة تماما لأعلى .
- مقدم الرأس فقط على الأرض .
- الذراعان باتساع الصدر وعدم تحريكهما .
- (إرشادات تعليمية للوقوف على الرأس)

- شكل المثلث الذى يكونه وضع الرأس مع اليدين ، مهم للغاية بالنسبة للاتزان .

- الأمشاط مشدودة تماما ولأعلى .

- مقدم الرأس فقط على الأرض .

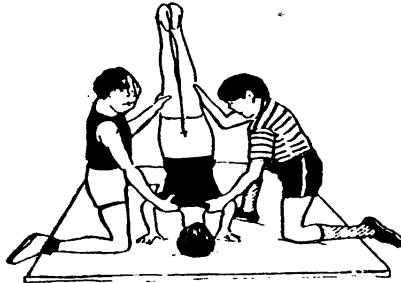
- يجب عدم تحريك الذراعين أثناء الاتزان .



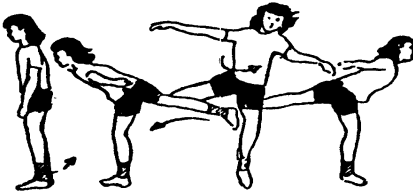
(السند المساعد)

يجب ملاحظة طرق السند المساعد فى بداية التعليم ، عن طريق الزملاء كما فى الشكل ، ولكن المساعدة محدودة حتى يكتسب الطفل مسئولية الواجب الحركى .

- يستحسن استخدام المرتبة فى بداية تعليم الوقوف على الرأس .



(الاتزان المعكوس برجل واحدة)



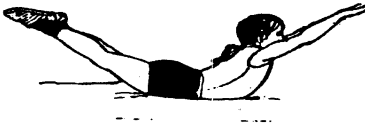
مثل وضع الاتزان
الامامى، حيث يميل الجسم
أماما على رجل واحدة
والآخرون خلفا، الذراعان
جانبا.

- تمرجح الرجل

الحرّة لأسفل حتى تمس
الأرض وفى نفس الوقت تلف قدم الارتكاز للجهة المعاكسة حيث يتم تبديل
القدمين، ثم الميل أماما لوضع الاتزان السابق.

(اتزان التقوس)

من الانبطاح على الأرض تمتد الذراعان أماما بحيث يواجه باطن الكفين
الأرض مع مراعاة رفع الرأس والصدر عن سطح الأرض.

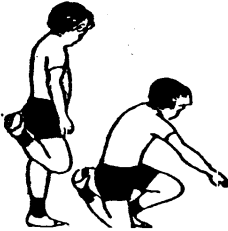


فى نفس الوقت رفع
الرجلين خلفا عن الأرض
والثبات، مع عدم ثنى الركبتين.

(الغطس بنصف ركبة)

من وضع الوقوف، يمسك

الطفل والجزء الداخلى للقدم اليمنى بذراعه
اليسرى، الاتزان على القدم اليسرى، الذراع
اليسرى مرفوعة للاتزان.



- ثنى الركبة اليسرى بالتدرج للمس
الأرض بالركبة اليمنى المثنية، ثم العودة لوضع
الوقوف.

رابعاً - حركات البراعة الضردية:

(توافق الانبطاح)

من وضع الوقوف «يؤدى فى أربع (عدات)»

١- ثنى الركبتين كاملاً لوضع الجلوس على أربع.

٢- قذف الرجلين خلفاً لوضع الانبطاح.

٣- العودة للوضع (١) «الجلوس على أربع».

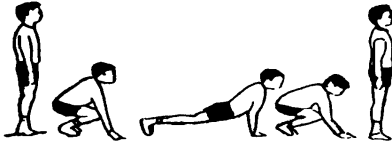
٤- الوقوف.

معدل أداء الأولاد أربع

مرات / عشر ثوان.

معدل أداء البنات ثلاث

مرات / عشر ثوان.



(مشية الرجل المعجوز)

من وضع الوقوف، القدمان باتساع الحوض، وضع كيس رمل أو منديل

خلف كعب الرجل اليسرى، ثنى الجذع

أماماً أسفل للمس مشط القدم اليمنى باليد

اليمنى.

- يحاول الطفل إمساك المنديل بيده

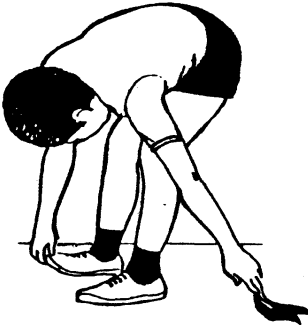
اليسرى بدون ثنى الركبتين.

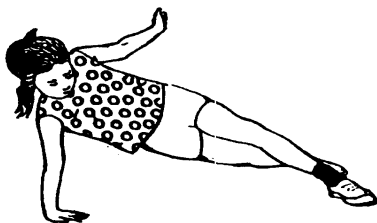
- المسافة بين المنديل والقدم اليسرى

(مناسبة).

- يعكس الوضع.

- يمكن زيادة المسافة بالتدرج.





(طحن البن)

انبطاح مائل جانبي (يد واحدة على الأرض) يؤدي الطفل لفة كاملة بمرجحة الذراع الحرة مع تبديل وضع اليدين والرجلين.

- تؤدي الحركة ببطء وسيطرة على الجسم.

- يجب الاحتفاظ باستقامة الجذع.

(مشية الأسير)



من وضع الجلوس الطويل وتشبيك الذراعين أمام الصدر، يقوم الطفل بتثبيت العقبين

وجذب الجسم (المقعدة) في اتجاه القدمين عن طريق ثني الركبتين.

- ثم العودة إلى مد الركبتين وتكرار التمرين.

- يمكن أداء الحركة بتبادل الخطو بالقدمين.

(الكوبري المتحرك)

من وضع الجلوس على أربع، الركبتان داخل الذراعين، الخطو أماماً باليدين بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح المائل مع المبالغة في مد الذراعين أماماً.

- يمكن أن تؤدي بخطوة واحدة سريعة عن طريق دفع اليدين للأرض برفع

الصدر في الهواء والهبوط

على الكفين مع انثناء بسيط

في المرفقين.



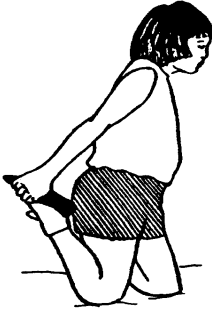
(مشى الركبتين)

من وضع الجثو (الجلوس على الركبتين وامتداد
الجزء) ترفع القدمان خلفا ويمسكان باليدين.

- المشى على الركبتين أماما.

- يمكن تغيير الاتجاهات للجانبين.

- يمكن المشى خلفا.



(مشية الحمالين)

من وضع الوقوف على أربع،
الاحتفاظ بفرد الركبتين، المشى أماما أو
خلفا.

- يمكن تنوع الاتجاهات.

- يجب عدم وضع الأصابع بعيدا
عن القدمين.



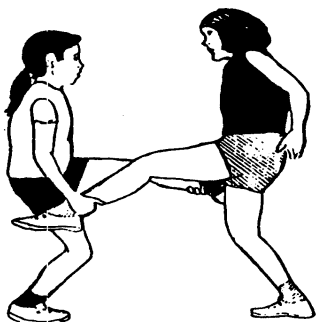
خامسا - البراعة الحركية مع الزميل،

(الحجل مع الزميل)

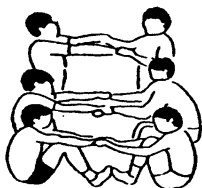
وقوف الزميلين، يواجه كل منهما الآخر يحمل كل منهما الرجل اليسرى
للآخر من الساق ثم الحجل في المكان.

- يمكن الاتجاه لليمين أو الشمال أو الخلف معا حسب إشارة المدرس.



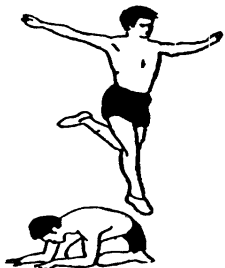


(تعاون الوقوف)



الزميلان جلوس القرفصاء مواجهين، مسك اليدين، الكعبان على الأرض، الأمشاط متقابلة يتعاون الزميلان في الوقوف معا عن طريق جذب الذراعين.
- يجب مراعاة تكافؤ الأجسام بين الزميلين.

(الوثب فوق الزميل)



الزميل الاول في وضع يشبه الركوع في الصلاة.

الزميل الثاني وقوف مواجه لجنب الزميل الاول وعلى بعد حوالى ثلاث خطوات.

- الجرى أماما للوثب عاليا من فوق الزميل.

- التأكيد على وضع الذراعين جانباً أثناء

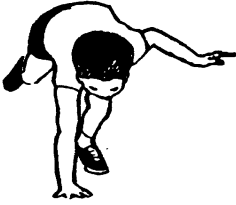
الوثب.

- التبديل فور الوثب ويستحسن أداء التمرين من خلال مسابقة تتابع.

برنامج الصف الرابع:

أولا - حركات تقليد الحيوان:

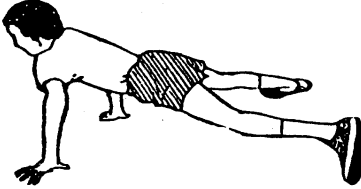
(الكلب الأعرج)



من وضع الوقوف على أربع رفع إحدى الرجلين من أحد الذراعين المخالفة لها، المشى أماما بيد ورجل واحدة خطوات قصيرة.

يلاحظ أنه يمكن أن تكون الرجل واليد المرفوعتان في نفس الاتجاه بمعنى اليد الشمال والرجل الشمال.

(السلحفاة)



وضع الانبطاح المائل، القدمان متباعدتان، واليدان متباعدتان أكثر من اتساع الصدر، المرفقان مثنيان قليلا.
- يتحرك الطفل أماما وخلفا، جانبا.

- يراعى عدم لمس الركب للأرض.

- مراجعة على تقليد الحيوان لبرنامج الصف الثالث.

ثانيا - التشقلب والاتزان المقلوب:

(مجموعات الدرجة الأمامية)

١ - الدرجة الأمامية للوصول لوضع الوقوف.

٢ - الجرى مسافة قصيرة قبل الدرجة الأمامية.

٣ - أداء دحرجتين أماميتين متتاليتين.

٤ - خطوة الضفدعة ثم يتبعها الدرجة الأمامية.



٥ - الدرجة الامامية كالوصول لوضع الوقوف والوثب عاليا.

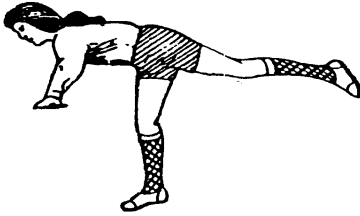
٦ - وثبة الأرنب والدرجة الامامية.

٧ - الدرجة الامامية مع مسك أصابع القدمين أثناء الدوران.

٨ - الدرجة الامامية من خلال الحجل.

ثالثا - حركات براعة الاتزان،

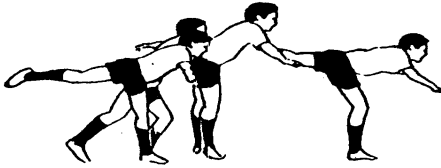
(اتزان الوثب)



الوضع الابتدائي

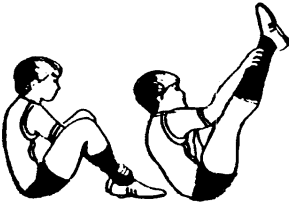
من وضع الاتزان الأفقى
(الميزان) الذراعان جانبا.

الوثب أماما مع تبديل قدم
الارتكاز، مع المحافظة على وضع
الاتزان.



(جلوس الاتزان)

الجلوس الذراعان
داخل الرجلين، مسك
مفصل القدم.



- رفع الرجلين أماما عاليا، الأمشاط
مشدودة أماما والركبتان مفردتان.
- الثبات ٥ ثوان فى الوضع.
- لمس الركبة والوجه.

(الوقوف ثبات الوسط).

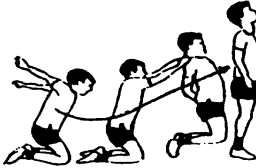
- الاتزان على قدم واحدة، القدم الأخرى تمتد خلفا.
- ثنى الجذع أماما أسفل، لمس الوجه للركبتين، ثم التبديل.



رابعا - حركات البراعة الفردية:

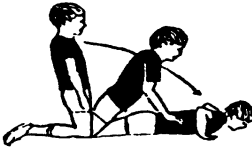
(وثب الركب)

- من وضع الجلوس جثو، الركبتان على الأرض والجلوس على الكعبين والامشاط ملامسة للأرض.
- مرجحة الذراعين جانبا أماما عاليا للوثب والوقوف على القدمين.



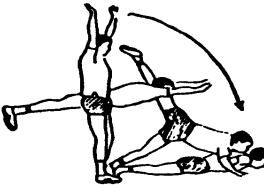
(سقوط الصدر والكفين)

- من وضع الجثو والجسم مستقيم، سقوط الجذع أماما على المرتبة بحيث يمتص الصدر والكفين ثقل الجسم، مع ملاحظة عدم تصلب مفصل المرفقين، وفي نفس الوقت يوجد توتر خفيف يناسب استقبال السقوط وثقل الجسم.

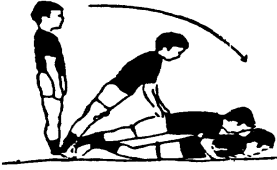


(السقوط الأمامي برجل واحدة)

- من وضع الاتزان الأفقى الذراعان عاليا.
- الميل للأمام ببطء نحو الأرض حتى يفقد الطفل اتزانه، تواجه اليدين والكفان الأرض لامتصاص صدمة الهبوط.
- التبديل بالرجل الأخرى.



(سقوط لوح الخشب)



من وضع الوقوف منتصبا، الميل للأمام حتى يختل الاتزان ويهبط الطفل على الكفين ويمتص الصدمة بثني الذراعين للوصول لوضع الانبطاح المائل فالانبطاح تماما.

(التقاط المنديل)



الوقوف فتحاً، ثني الجذع أماماً أسفل، الذراعان بين الرجلين لالتقاط منديل خلفاً بين الرجلين.

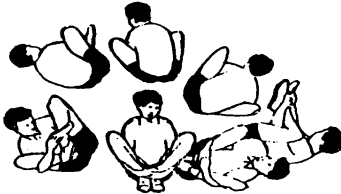
- يجب الاحتفاظ بامتداد الركبتين.

- المنديل يبعد من ١٥ - ٢٥ سم عن حافة

الكعب تقريبا.

(دحرجة البيض)

- الجنوس الكعبان متلامسان وأصابع القدمين متجهتان للخارج الكفان إما - تشبيك أمام الساقين أو - لمس وجه القدمين.
- الدحرجة الجانبية على الظهر من جانب لآخر كما في الشكل.





(مشية الأسير)

الوقوف ثنى الجذع أماما أسفل، مسك طرف الخذاء أو أصابع القدمين، الركبتان مشيتان قليلا، النظر أماما.

- المشى أماما بدون ترك الأصابع للأقدام.

- يمكن المشى أماما أو خلفا مع الدوران.

خامسا - حركات البراعة مع الزميل:

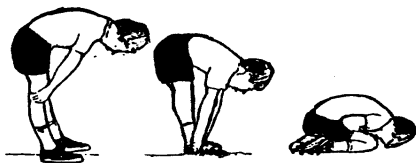
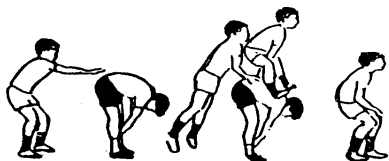
(نطة الإنجليز)

يقف الزميل فى وضع ميل الجذع أماما أسفل سند الركبتين والرأس لأسفل.

- يقوم الزميل الثانى بالوثب من فوق ظهر الزميل مع الاستناد على ظهره

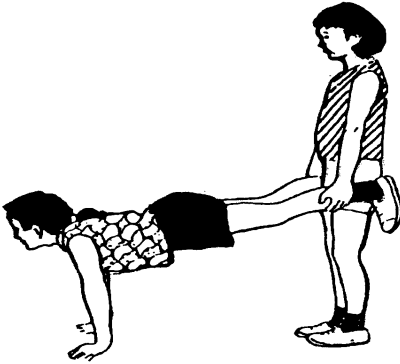
باليدين.

- يمكن استخدام الوضع العالى والمنخفض.



(عجلة اليد)

يقوم زميل بالانبطاح
المائل على الأرض يمسكه
الزميل الآخر من نهاية
الساقين .

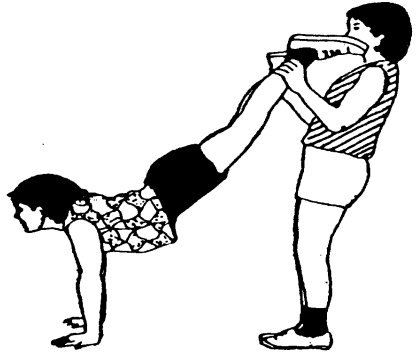


يقوم الزميل الأفقى
بالمشى أماما باليدين ورأسه
مرتفعة ويساعده زميله الواقف
فى السند والتقدم أماما .

(رفع عجلة اليد)

نفس التمرين السابق إلا أن
الزميل يعمل على رفع الرجلين
لأعلى مع تغير وضع السند
بالكفين .

- يمكن سند القدمين على
الكتف .



(الركوب المخالف)



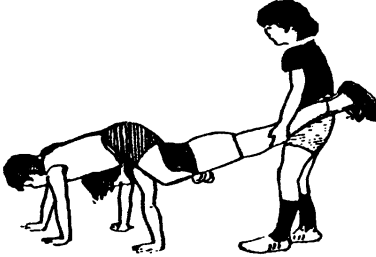
أحد الزملاء فى وضع الوقوف على أربع
ثنى الركبتين قليلا .

الزميل الثانى يمتطيه كالحصان ولكن
يواجه خلف الزميل الحصان .

- يمكن أداء التمرين مع وضع الجثو
الأفقى .

- التبديل بين الزميلين .

(مشية أم أربعة وأربعين)

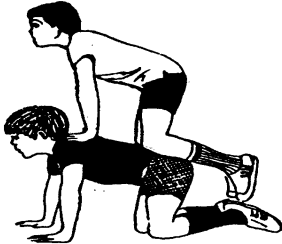


يقوم أقوى الأطفال بعمل
انبطاح مائل عميق بحيث يركب
الطفل الثانى فوق ظهره وفى نفس
الوقت يميل أماما يلامس الأرض
بكفيه، الزميل الثالث يحمل رجل
الطفل المنبطح كعربة اليد .

- المشى أماما بتمهل .

- التبديل بين الثلاث زملاء .

(دبة فوق دبة)



الزميل الأول فى وضع الحبو
الأفقى، والزميل الثانى فى نفس
الوضع ولكن فوق زميله :

- الرأس أماما .

- المشى أماما ببطء . - تبديل الزملاء .



(التراييزات)

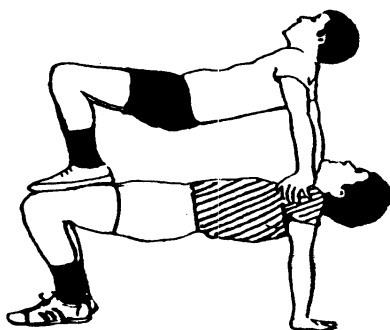
الزميل الاول فى وضع
الانبطاح المائل المعكوس .

الزميل الثانى فى نفس
الوضع والكتف فى نفس الوضع
والكف فوق رميله .

- بدون مشى أولا .

- يمكن التقدم ببطء . فيما

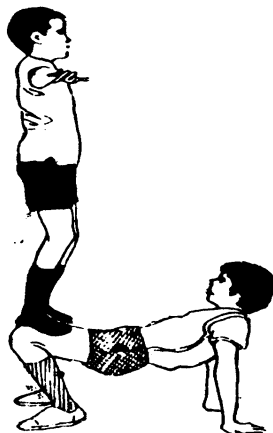
بعد .



(تمثال رمسيس)

الزميل الاول فى وضع الانبطاح المائل
المعكوس .

الزميل الثانى وقوف فوق ركبة الزميل
الاول لعمل أوضاع تماثيل مختلفة .



(فنار الإسكندرية)

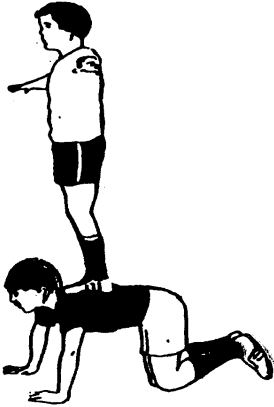
الزميل الأول: فى وضع الحبو الأفقى .

الزميل الثانى: فى وضع الوقوف ،

الذراعان جانبا . فوق زميله .

- المشى أماما .

- التبديل .



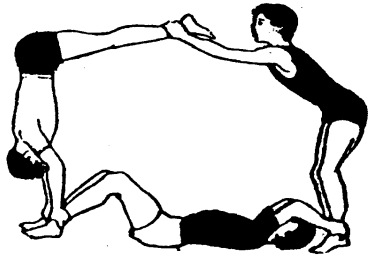
(سلسلة الدحرجات)

كل زميل ممسك برسغ قدم

زميله .

- عمل دحرجات مستمرة .

- يستحسن وجود مراتب .



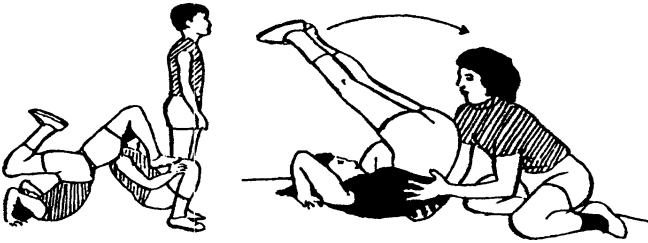
برنامج الصف الخامس - السادس

برنامج الصف الخامس:

فى هذا البرنامج حذفت تمارينات تقليد الحيوان لعدم ملاءمتها للسن .

أولاً: التشقلب والاتزان المقلوب:

يجب مراجعة برنامج الصف الرابع وخاصة الدحرجة الأمامية والخلفية والوقوف على الرأس .



وثبة الرقبة:

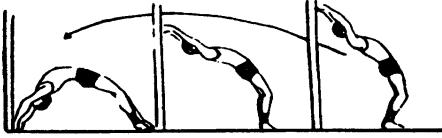
تؤدى عقب تكور جسم الطفل للخلف بحيث تكون الرجلان فوق الرأس بحيث تتجه الرجلان بسرعة فى الاتجاه المعاكس للحركة التمهيدية (نحو المرتبة) وهى اللحظة التى يكون فيها الكتف ملاصقا للمرتبة والذراعان مثنيتان للخلف بجوار الأذن والكتف متجه لأسفل، وفى توقيت مناسب، يتم عمل (الكب) وهى حركة فرملة لسرعة الرجلين، يستغل انتقالها الحركى، بمساعدة دفع اليدين للوصول لوضع الوقوف .

- يجب مراعاة السند (انظر طريقة السند).

- يجب أداء الحركة على مرتبة .



تقوس الكوبرى:



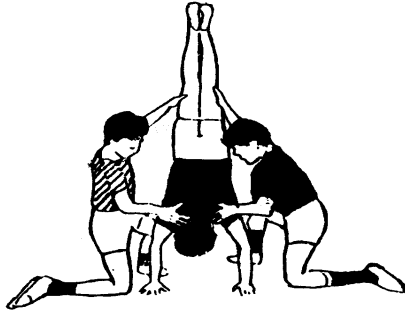
من وضع السقوف
مواجه بالظهر للحائط وعلى
بعد حوالى ٢ قدم تلامس
الكفان الحائط ويتقوس
الظهر بالتدريج مع ثبات
القدمين وتحرك الذراعان
لأسفل للوصول إلى الأرض.

- يستحسن السند.

- يستحسن وجود مرتبة.

الوقوف على اليدين:

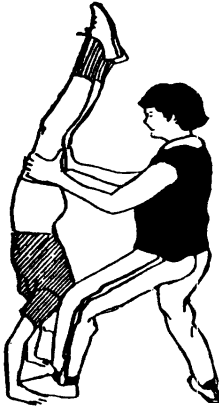
يتعلم الطفل الوقوف على اليدين بمساعدة زميلين ثم بمساعدة زميل واحد،
حيث يضع الطفل اليدين على الأرض باتساع الصدر، مع انتشار أصابع اليدين ثم
يعمد إلى رفع رجله أو إحدى رجله عاليا مع فرد الركبة وشد الأمشاط عاليا
وعمل تقوس خفيف الظهر (انظر طريقة السند).



عند السند المفرد:

يعمل الطفل حركة الطعن أماما والذراعان
عاليا ثم يهبط بالكفين على الأرض مستغلا الانتقال
الحركي للمرجحة في رفع ومرجحة رجليه عاليا
حتى يمسك بها (من يسند الطفل).

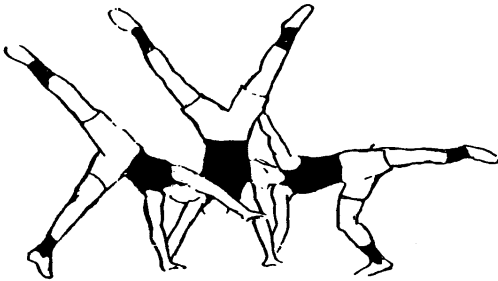
يلاحظ فرد الركبتين وامتداد الأمشاط وعمل
تقوس خفيف في منطقة الطعن ورفع الرأس عاليا.
لاحظ طريقة السند.



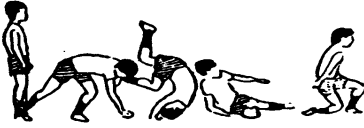
المعجلة:

من وضع الوقوف فتحا الميل على أحد
الجانبين لأداء الحركة التي تمر بالمراحل التالية: ذراع ارتكاز - يليها - ذراعان
ارتكاز - يليها ذراع ورجل ارتكاز - ثم الهبوط إلى رجلين ارتكاز للوصول لوضع
الوقوف.

- يستحسن أداء الارتكازات السابقة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.



دحرجة الجودو:

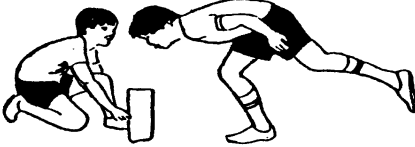


هى حركة من براعات الامان والسلامة، وهى عبارة عن دحرجة أمامية إلا أنها تؤدى على كتف واحد وذراع واحد فى اتجاه واحد

(الشمال مثلا) وتصلب ذراع السقوط يساعد على امتصاص الصدمة ثم الوصول لوضع الوقوف إن أمكن، يلاحظ أن خط تلامس الظهر للمرتبة يكون (قطريا).

ثانيا - حركات براعة الاتزان:

الغطس المرتفع:

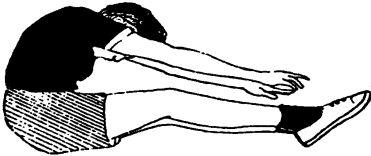


يوضع أمام الطفل قرطاس ورق على مسافة نصف متر من قدمه، يقوم الطفل بعمل اتزان أمامى ويميل برأسه لالتقاط الورقة - يمكن أن يمكس زميل آخر قطعة ورق أمامه.

اتزان الرقم (٧):

من وضع الرقود الذراعان عاليا.

- يقوم الطفل برفع الجذع والرأس فى نفس الوقت رفع الرجلين معا أماما عاليا بحيث يكون الارتكاز على المقعدة فقط والثبات ٥ ثوان.

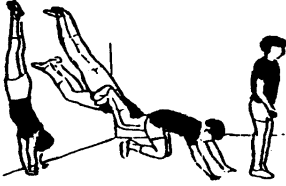


- الأمشاط مفرودة والركبتان ممتدتان.



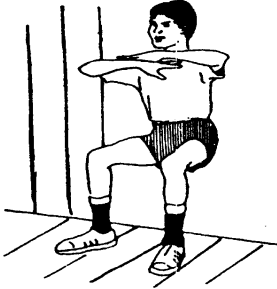
ثالثا - حركات براعة الاتزان:

المشى على الحائط:



يؤدى الطفل التمرين بالتتالى الآتى:
من وضع الانبطاح قريبا من الحائط ومواجه
له بالظهر يتحرك الطفل بقدميه على الحائط
مع المشى خلفا باليدين الوقوف على
الذراعين مع سند القدمين على الحائط.

جلوس الزحلقة:

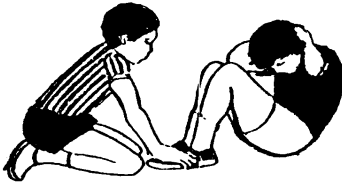


يسند الطفل ظهره على حائط مع ثنى
الركبتين نصفاً فى وضع يشبه الجلوس على
كرسى ولكن بدون كرسى بالطبع.

- يحتفظ الطفل بهذا الوضع
(٣٠-٤٥) ثانية.

- يمكن أداء التمرين بـرجل واحدة
والأخرى ممتدة للأمام على سبيل التقدم
وبحمل التمرين.

جلوس الرقود:



الرقود على الظهر ثنى الركبتين
- سند الرقبة تثبيت المشطين بواسطة
زميل.

القيام برفع الجذع عاليا
للمس الركبة اليسرى بالمرق الأيمن
والتبديل.

يؤدى ١٥ - ٢٠ مرة.



المشى بين اليدين:

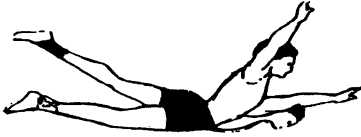


من وضع الانبطاح
المائل، يمشى الطفل
بالقدمين أماما ليحبر بهما
من بين اليدين ويستمر
المشى للوصول لوضع
الانبطاح المائل المقلوب.

- اليدان باتساع الصدر.

- النظر للأمام باستمرار.

صهيل الحصان:



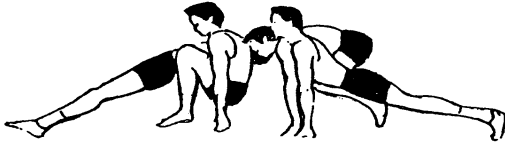
من وضع الانبطاح (الرقود
على البطن)، الذراعان عاليا.

رفع الصدر والذراعين عاليا

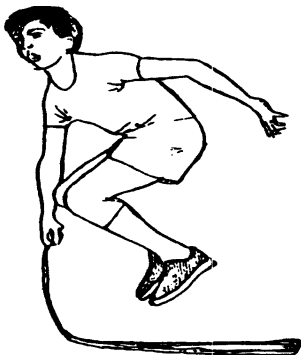
عن مستوى الأرض وكذلك الرجلين معا يرفعان خلفا عن مستوى الأرض.

تلويحة الرجلين

من وضع الانبطاح المائل يدفع الطفل الأرض بكلتا القدمين بقوة
ويميل بثقل الجسم على الجهة المخالفة للذراع الارتكاز مع ثنى مفصلي الفخذين



بسرعة بحيث تمر الرجلان مضمومتين من تحت اليد الحرة؛ للوصول لوضع الانبطاح المائل المقلوب.



وثبة الحبل الدائرية:

- الوقوف: ثنى الركبتين قليلا الطفل ممسك بحبل بإحدى يديه.
- يمكن أن يؤدي الوثب مع زميل.
- يمكن تنويع حركة القدمين خلال الوثب.
- محاولة وضع معدل للوثب في الثانية.

رابعا - حركات البراعة مع الزميل:

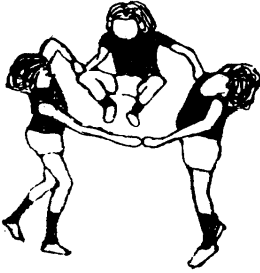
المعجلة المزدوجة مع الزميل:



- يؤدي التمرين من طفلين متقاربين في الحجم يجلس أحدهما في مواجهة ظهر الآخر، الطفل الأمامي يرقد على الظهر ويرفع رجليه خلفا حتى يتمكن زميله الخلفي من مسك رصغ قدمه، وفي نفس الوقت يمسك هو رصغ قدم الزميل الخلفي.
- يبدأ الزميل الخلفي بعمل درجة أمامية يتبعها الزميل الأمامي بدرجة أمامية وهكذا.



الوثب العالى الدائرى:



يتشابك ثلاثة أطفال بالأيدي، يحاول الطفل الأوسط أن يشب عاليا بمساعدة زميله ليتخطى ذراعى زميله أمامه والذي يمثل عارضة الوثب.

صيد الغزالة:

يحمل طفلان طفلا ثالثا عن طريق

استخدام عصا متينة بحيث تشابك أيدي وأرجل الطفل المحمول على العصا.

- يمكن التقدم فى

اتجاهات متعددة.

- يجب تحذير الأطفال

من خطورة ترك العصا.

عجلة الساقية:

يؤدى التمرين بثلاثة

أطفال - الطفل الأوسط يحمل

قدم طفل ثان وضع الانبطاح

المائل (عجلة اليد).

- الطفل الثالث فى وضع

الانبطاح المائل أيضا ويسند مشط

القدم على قدم زميله الثانى.

- المشى فى اتجاه عقارب الساعة أو عكسها والطفل الأوسط يتحرك فى

مكانه كمحور.



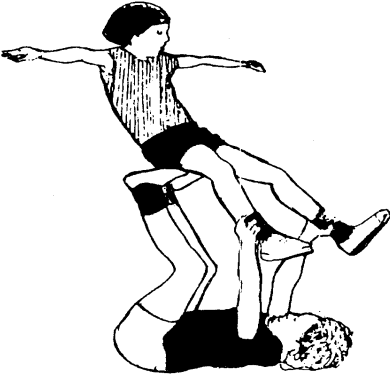
خامسا - حركات بمساعدة الزميل:

الجلوس الهوائي الأمامي:

يرقد أحد الطفلين على الظهر مع رفع الرجلين عالياً، بحيث يتمكن زميله الثاني من الجلوس على باطن القدم.

الزميل الراقد يمسك راس قدم الزميل الجالس.

- الطفل الجالس يمكن أن يؤدي حركات اتزان باليدين.



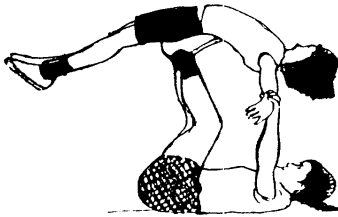
طقطقة الظهر:

الزميل الأول يرقد على الظهر والزميل الثاني يقف مواجهها الأول بظهره، يمسك الزميل الأول يد الزميل الثاني من راسه كما يضع قدميه على منطقة العجز.

- يبدأ الزميل الأول الراقد في رفع زميله لأعلى بالتدرج.

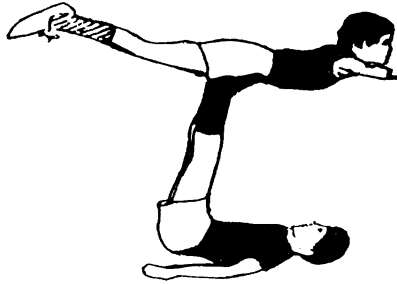
- لا مانع من ثني بسيط في ركبة الزميل الراقد.

- يجب أن يمد الطفل المحمول ركبتيه وأمشاطه.



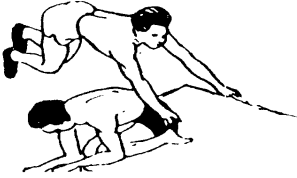
الهولندى الطائر:

- نفس تتابع الحركة السابقة ولكن الزميل الواقف يواجه الراقد بالوجه .
- يمكن ترك يد الزميل المحمول ليتخذ شكل الطائر .
- يمكن للطفل الراقد أن يثنى ويفرد ركبتيه قليلا .
- الطفل الطائر عليه أن يمد ركبتيه وجذعه وأن يكون نظره للأمام .



برنامج الصف السادس

أولا - التشقلب والاتزان المقلوب:



- تنوع الأداء للدرجة الأمامية والخلفية، ويتضمن هذا التنوع مجموعات مختلفة للدرجة مع التركيز على اختيار الطفل واكتشافه الذاتى للعلاقات والترابطات بين أنواع الدرجات وروابطها مع استخدام طرق متنوعة فى الاقتراب وكذلك النهايات.

تنوع الأداء للدرجة الأمامية:

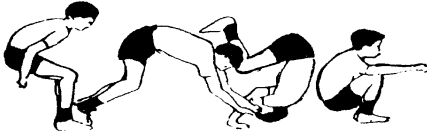
- الدرجة مع مسك أصابع القدمين.
- الدرجة مع تقاطع الرجلين.
- الدحرج مع وضع اليدين على الركبتين.
- الدرجة مع وجود كرة صغيرة بين الركبتين.
- انتهاء الدرجة على ركبة واحدة أو بامتداد الرجلين.
- البدء مع وضع الوثب العريض أو من الجلوس ترييع.
- الدرجة من فوق زميل فى وضع التكور.
- الدرجة من فوق حبل متوسط الارتفاع.

تنوع الأداء للدرجة الخلفية:

- الدرجة بالجلوس الطويل والرجل ممتدة.
- الدرجة برجل واحدة منثنية حتى نهاية الحركة.



- الدحرجة وكرة صغيرة بين الركبتين .
- الدحرجة والذراعان فى أوضاع مختلفة .
- الربط بين الدحرجة الأمامية والخلفية .
- (الدحرجة الأمامية من الوثب)

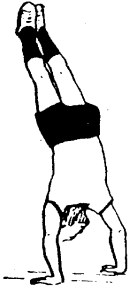


- وهى كالدحرجة
الأمامية العادية إلا أنها
مسبوقة بمرحلة اقتراب جرى
ثم وثبة قصيرة، حيث يتم
الارتقاء بالقدمين مما يهيئ

وضع الجسم للدوران فى الهواء لحظة لمس الكفين للمرتبة .

- يجب التأكيد على ثنى الرأس على الصدر وأداء
الدحرجة على خلف الرقبة والكتفين .

- يمكن التدرج بحمل التمرين بإضافة عوائق كحبل أو
مجموعة مراتب .



- مراجعة الوقوف على الرأس .

- مراجعة الوقوف على اليدين .

* الأداء مع سند زميلين .

* الأداء مع السند بزميل .

* الأداء مع السند بمسك الكعبيين .

* الأداء مع السند على الحائط .

* الأداء مع المشى على اليدين بسند زميل .

* الأداء مع المشى على اليدين .

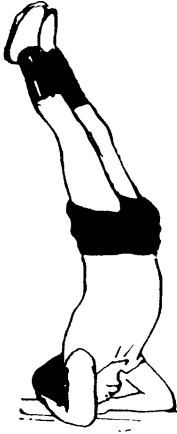


(الوقوف على الرأس والعضدين)

يشبه وضع الوقوف على الرأس فيما عدا أن قاعدة الارتكاز تتشكل من جبهة الرأس في قمة المثلث الوهمي والعضدان يشكلان جانبي المثلث.

وتبدأ الحركة من وضع الجلوس على الركبتين والعضدين على المرتبة.

- من الواجب أن يقوم الزميل بالسند من أحد الجانبين.

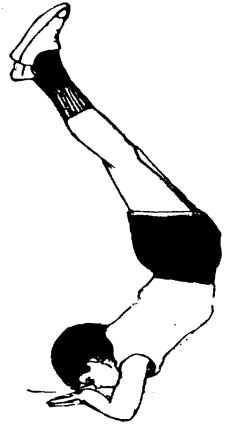


(الوقوف على العضدين)

من وضع الجلوس يضع الطفل العضدين على المرتبة، حيث باطن اليدين متجه لأسفل وملاصق للمرتبة والمرفقان متجهان للخارج فيما يشبه قاعدة المثلث، يرفع الطفل رجليه ببطء مع امتداد الركبتين والمشطين في الاتجاه العمودي، عمل تقوس مناسب في منطقة القطن ببطء مع امتداد الركبتين والمشطين في الاتجاه والارتكاز.

- السند مهم في المراحل التعليمية.

- السند من أحد الجانبين.



ثانيا - حركات براعة الاتزان:

(أبعد مسافة)

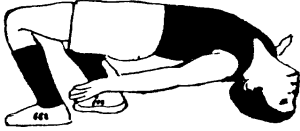


توضع عدة أكياس من الرمل أو عدد من الصخور على بعد ٣-٤ أقدام من خط الوقوف والذي يضع عليه الطفل قدميه من وضع الانبطاح المائل على يد واحدة، مع محاولة الوصول باليد الأخرى إلى الأكياس لنقلها إلى الخط .

- يجب التبديل على اليد الأخرى .

- الأكياس توضع على مسافات متباينة .

(كوبرى المصارعة)



الرقود على الظهر على مرتبة والركبتان مثنيتان .

رفع الجذع من الوسط عاليا لعمل تقوس والرجوع للخلف للمس الجبهة للمرتبة .

- القدم مسطحة على المرتبة .

- الذراعان جانبا للاتزان .

(وثبة أبو قردان)



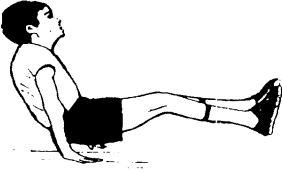
مسك أصابع قدم الرجل اليسرى باليد اليمنى .

- الوثب أماما على القدم اليمنى بدون تغيير الوضع ثم الوثب للخلف ثم لليمين وللشمال .

- تبديل القدم .



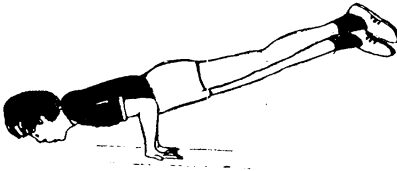
(توازن الجلوس الهوائي)



من وضع الجلوس الطويل الكفان على الأرض والأصابع منتشرة وممتجهة نحو الأمام يقوم الطفل بدفع الأرض باليدين ورفع المقعدة عن الأرض والسند على اليدين فقط إن أمكن أو على اليدين والكعبين.

- الثبات لمدة ثلاث - خمس ثوان.

(التوازن الأفقي)



من وضع الانبطاح والسند على الأرض بالكعبين في مستوى الوسط، يرفع الطفل جسمه عن الأرض وهو مستقيم بحيث يلتصق العضد بالجزع ويعمل على توازنه، أصابع اليدين تشير لأسفل في اتجاه القدمين. الثبات ثلاث ثوان.

ثالثا - حركات البراعة الضردية:

(الشبر)



الطفل في وضع الرقود، الذراعان أماما في وضع ثني، الرجل خلفا للمس المقعدة وفي نفس الوقت رفع الرأس عاليا لمحاولة لمس القدم.

- يقوم الزميل بقياس المسافة بين القدم والرأس بواسطة أصابع الكف وتحفيزه لتقليل هذه المسافة.



(المطواة)



الوثب عاليا بحيث يلمس الطفل
أمشاط القدمين معا باليدين بسرعة.
ويمكن أداء الحركة من الجرى لمسافة
قصيرة.

- يجب التأكيد على أن الرجلين هما اللتان ترتفعان إلى اليدين وليس
العكس.

- يجب الارتقاء أعلى ما يمكن وبالقدمين معا.

(وثبة البرغوث)



من وضع الوقوف، ثني الجذع أماما أسفل
للمس المشطين أو رباط الحذاء باليدين، الوثب في
هذا الوضع خلفا على الكعبين ثم أماما.
- يمكن أن يمسك الطفل رباط الحذاء أو كعبه
إذا كان من الصعب عليه مسك أصابع القدم وبخاصة
إذا كان مرتديا حذاء خشية أن يدوس على أصابعه.

(الفلنكة)



وضع الإقعاء الكفان على
الأرض الركبتان بين اليدين
الرجل اليمنى تمتد للجانب
بحيث تمرجح للأمام وأسفل

من الذراع اليمنى المرفوعة أسفل الذراع والرجل اليسرى والعودة للوضع الابتدائي.
- يجب أداء دوائر عديدة ومتتالية ثم التبديل.



رابعاً - البراعة الحركية مع الزميل والمجموعة:

(شروق الشمس)



- الانبطاح بحث يواجه
الزميلان بعضهما بالوجه.

- الاستناد على الأرض بالذراعين وضع كرة سلة أو طائرة فيما بين
رأسيهما.

- يحاول الزميلان أن يقفا دون أن تقع الكرة منهما.

(رفع لوح الأبلakash)



يرقد أحد الأطفال على ظهره متصلبا والذراعان
جانبا، يقف الزميلان المساعدان على جانبي الطفل
الراقد بحيث يحملانه بيد أسفل الرقبة الأخرى تحت
الظهر بحيث تتشابك الأصابع.

- يرفع الزميلان الطفل لوضع الوقوف.

- يمكن للطفل أن يسقط أماما (كلوح الخشب)

بعد أن يقف.

(حمل الجريح)



يرقد أحد الأطفال على الأرض
ويحاول ستة من زملائه حمله بحيث
يوجد ثلاثة على كل جانب ويحملونه
لمسافة معينة، بحيث يكون كف اليد
لأعلى أثناء الحمل.

- يمكن عمل سباقات تتابع بين الفرق من خلال هذا التمرين.

- يمكن شرح بعض المعارف الخاصة بحمل المصاب أثناء شرح التمرين.

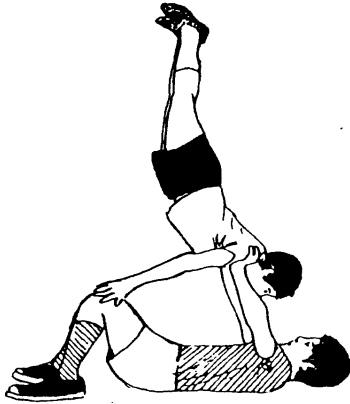


(اتزان الركبة والكتف)

يرقد أحد الأطفال على الظهر مع ثنى الركبتين، والقدمان متلاصقتان، رفع الذراعين أمام الصدر لسند كتفى الزميل.

- يقوم الزميل الآخر بسند أكتافه على ذراعى الطفل الراقد بالميل للأمام ولأسفل مع سند ذراعه على ركبة الطفل الراقد. ثم يرفع ركبتيه وقدميه بالتدرج لأعلى.

(الضغط)



يرقد أحد الأطفال على الظهر

مع ثنى الركبتين وضمهما معا، يرفع ذراعيه أمام الصدر حيث يرتكز الزميل على كفيه مع السند باليد.

وسند رجلى الزميل العالى على ركبتي الطفل الراقد.

- يمكن للزميل الراقد أن يثنى ويمد ذراعيه.

(السند على أربع)

يرقد أحد الأطفال على الأرض مع ثنى الرجلين وتباعد القدمين والذراعين

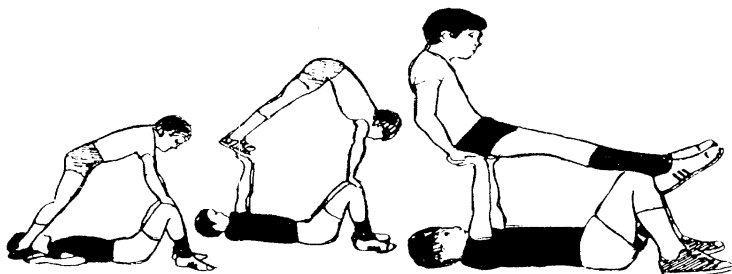
فى وضع الثنى بحيث يكون الكفان فى مستوى الكتف مع ملاسة ظهر الكف للأرض.

- يقف الزميل بقدميه على كف الطفل الراقد مع سند يديه على ركبتي

الطفل الراقد بحيث يواجه الركبة.

- يقوم الطفل الراقد برفع زميله عن طريق مد الذراع عاليا.

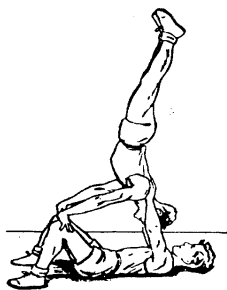
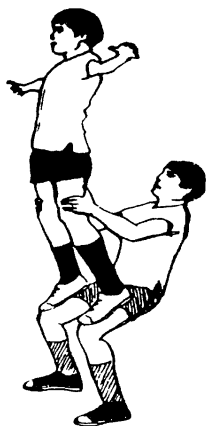




(الزاوية)

تتكون الزاوية من الزميل الذى يقف منتصباً،
الذراعان جانباً على فخذي زميله الذى يقف نصفاً
(انثناء بسيط في الركبتين) ويسند الزميل العالى
بالذراعين من فخذه.

- التبديل بين الزملاء.



Stunts Program **برامج البراعات الحركية**

أولا - الأدوات والأجهزة الصغيرة:

تعد برامج البراعات الحركية من البرامج الحركية الإثرائية التى تذخر بالكثير من فرص الإبداع والخيال والطلاقة، وفضلاً عن القيم المعروفة لبرامج التربية الحركية فإن قيما كالمستعة واللعب والتعاون والتفاهم والتماسك والمخاطرة تتوافر بكثرة فى هذه النوعية من البرامج الحركية للأطفال، ومنها على سبيل المثال:

١ - تسلق الحبال .

٢ - أنشطة الباراشوت .

٣ - نط الحبل .

٤ - المقاعد (السويدية) .

١ - تسلق الحبال Ropes Climbing:

يعد تسلق الحبال من الأنشطة الثرية حركيا وبدنيا فهي تكسب الطفل التوافق بين اليدين وبين اليدين والرجلين، وتنمى قوة الذراعين وحزام الكتف والجذع والرجلين، وهى تتصف بالتحدى وبالتالي بالمتعة الحركية، لكنها تحتاج إلى توفير عوامل الأمان والسلامة على اعتبار أنها معلقة؛ ولذلك يفضل بل يجب أن توضع أسفل منها وبمحيط متسع مجموعة من المراتب تحسباً لسقوط الطفل .

وهناك أنواع من تسلق الجبال لعل أهمها:

أ - التسلق بقدم ورجل:

حيث يقبض الطفل الحبل فى مستوى الصدر بحيث يمر الحبل أمام جسمه وبين أرجله وخلف رجله اليمنى ثم عبر المشط الأمامى للقدم، وتخطو القدم اليسرى على الحبل عبر المشط، ويتسلق الطفل الحبل عن طريق لفه على كل قدم ويمد ساقه يرتفع عبر الحبل وهكذا .

ب - التسلق كالركاب:

حيث يمسك الطفل الحبل بيديه من فوق رأسه، ويتعامل مع الحبل بقدميه عن طريق لف الحبل حول مفصل القدم كالركاب فى امتطاء الخيل، قدم بعد الأخرى.

ج - التسلق بتطويق الحبل:

حيث يمسك الطفل الحبل بيديه من فوق رأسه، ويطوق الحبل بحيث يمر لأسفل من بين رجليه وفوق مشط قدم أحد القدمين، ويجذب الحبل مع رد الركبة.

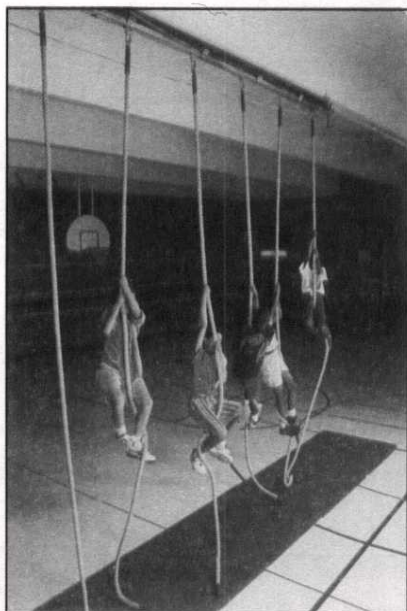
د - التسلق باليد فقط:

حيث يتسلق الطفل الحبل مستخدمًا يديه فقط، بحيث يقف ويمر الحبل أمام جسمه وبين رجليه التى تكون ممدودة مع عمل زاوية من الجذع، وينتقل وزن الجسم من جانب إلى آخر أثناء التسلق.

إرشادات تدريسية لتسلق الحبال:

- يجب وضع مراتب أسفل الحبال بشكل ملائم.
- تستخدم طريقة يد فوق الأخرى للتسلق «طريقة يد أسفل الأخرى للهبوط.
- يحذر الأطفال من عدم انزلاق اليد أو الرجل على الحبل أثناء الهبوط منعًا للاحتكاك المؤذى.
- على من يتعب من الأطفال أن يتوقف، ويستريح فيما أن يكمل أو يهبط سالمًا.
- يجب على الطفل ادخار بعض الطاقة للهبوط.
- قد يستعان بمسحوق المغنيزيا لإحكام القبضة على الحبل ومنع الانزلاق.
- يمكن للمعلم أن يضع علامات بشريط لاصق على ارتفاعات تناسب الأطفال كهدف.





جهاز حبال معلقة للصالات



التعليق المقلوب بالإمساك
بجبلين مع سند الزميلين
ومرتبة على الأرض

هـ - تسلق شبكة شحن البضائع Cargo Net:

وهى شكل بديع من أشكال التسلق المأمون للرجال؛ لأنها قوية ومجدولة كشبكة لكن فتحاتها كبيرة وإذا علقت بأمان فإن عددا من الأطفال يمكن أن يتسلقها، وأن يجربوا خبرات جديدة وممتعة للغاية لهم.

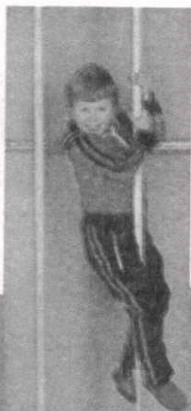
وشبكة الشحن يمكن التعامل معها كحبل وكسلم حبال، ويمكن التنقل جانباً عبرها وليس لأعلى فقط كما يمكن تسلقها بشكل قطري لأعلى ولأسفل مما يعطى تنوعات حركية ثرية ومثيرة لخيال الطفل.

والتسلق مع آخرين على نفس الشبكة يعطى إحساساً بالتضامن والتحدى فضلاً عن تغير شكل الجسم بتغير أسلوب التسلق أو التعلق كذلك الإحساس بالتوازن.



أطفال يتسلقون شبكة الشحن بطرق حركية متنوعة





تنويعات تسلق على أجهزة ثابتة رأسية وأفقية



٢ - أنشطة الباراشوت (المظلة) Parachutes

الباراشوت المستخدم فى رياضة القفز بالمظلات يعد وسيلة ممتعة لأنشطة الأطفال الحركية لكل الأعمار، لكن يجب انتقاء النشاط بعناية عند تقديمه للأطفال الصغار، فقد يشكل الأداء الجماعى صعوبة لهم.

والباراشوت الواحد قد يكفى فصلاً فى حدود ثلاثين تلميذاً إذا كان قطره فى حدود ٦٠ إلى ٨٠ سم.

ولكل باراشوت فتحة تسمح بخروج الهواء المحبوس وفى نفس الوقت تعمل على احتفاظ الباراشوت بشكل القبة (المنتفخ) الذى يثير خيال الأطفال، وهو مصنوع من مادة النايلون القوية، ويجب أن ينفرد تماماً عندما يشده الأطفال فلا يرتخى أو يتدلى من الوسط.

وبعض أنواع الباراشوت ليس لها مقابض أو إطار للإمساك به من الأطراف حول محيطه.

وعندما يرفع الأطفال الباراشوت بتوافق جماعى لأعلى، يمتلئ الباراشوت وتسمح فتحة الباراشوت بإنزاله نتيجة خروج الهواء منه بشكل بطيء ومتنظم من المنتصف.



حبس الهواء داخل الباراشوت بوضعه على الأرض بعد رفعه عاليا





وهناك العديد من الأشكال المتنوعة الجميلة يمكن تشكيلها بالباراشوت نفسه، كما يمكن أن يتم ذلك من خلال أكثر من وضع. جسمي يتخذ الأطفال سواء في الصعود بالباراشوت أو بالهبوط به مما يسمح بتنوع عريض من الأنشطة البهيجة المبدعة، كما يمكن عمل موجات مختلفة به إذا ما هز كل طفل الباراشوت بشكل فردي.

تشكيل بالباراشوت (مجموعة صغيرة)

ويمكن استخدام أنواع صغيرة

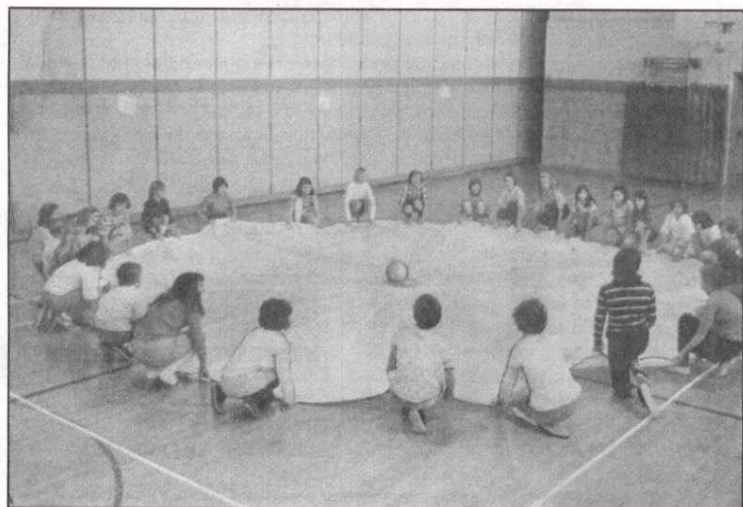
من الباراشوت وفي هذه الحالة تتكون المجموعة من ٤ - ٦ أطفال.

كما يمكن استخدام أدوات صغيرة فوق الباراشوت يتعامل معها الأطفال بتطيرها في الهواء ثم سقوطها على الباراشوت مثل أكياس الحب والكرات الخفيفة.

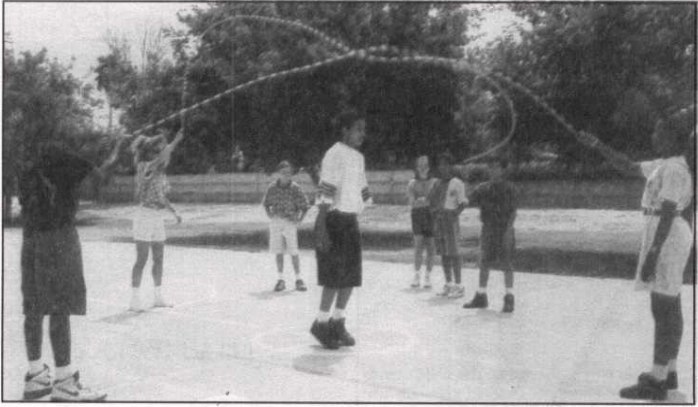


تشكيل القبة بالباراشوت (مجموعة كبيرة)





لعبة الكرة بالباراشوت

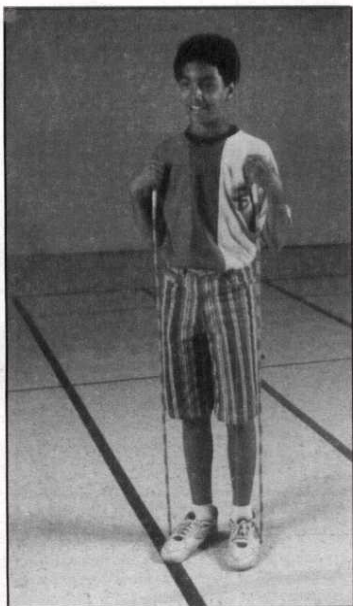


(خفق البيض) النط بحبل مزدوج

نط الحبل نشاط حركى معروف فى أغلب ثقافات العالم وإن كاد يكون مقصوراً على الإناث فى منطقتنا العربية، وهو نشاط بناء يعتبره الخبراء من أفضل أنواع التهيئة البدنية التى تشمل كل أجزاء الجسم، ولذلك فهم يعتمدون عليه فى تنمية اللياقة الهوائية Aerobic، بغض النظر عن السن أو النوع أو مستوى اللياقة البدنية، بالإضافة إلى مجموعة من القيم الحركية كالتوافق البصرى اللمسى، والإيقاع، التوقيت، الإحساس الحركى، ويمكن التحكم بالتحميل البدنى والتحميل المهارى ليناسب الفئة العمرية التى نتعامل معها، فهو نشاط متدرج يمكن أن يبدأ الطفل والحبل موضوع على الأرض ويزداد صعوبة وتعقيداً لدرجة أنه يمكن أن ينط الطفل بمفرده أو مع مجموعة من زملائه عدداً من الحبال من خلال تشكيلات مصممة.

كما يمكن أن يؤدى نط الحبل فى تشكيلات متنوعة كالخط المستقيم أو الدائرة، كما أن هناك مقاسات متباينة للحبال، فأطفال ما قبل المدرسة يستخدمون

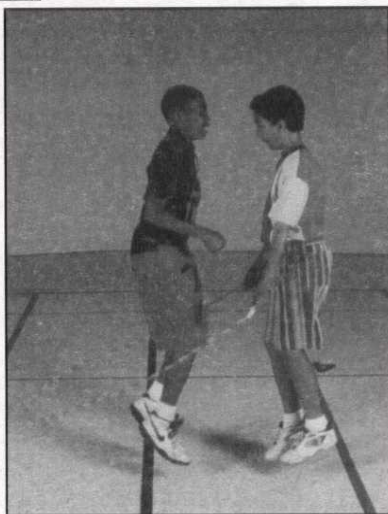




أطوالاً في حدود (٦) أقدام، أما
أطفال الابتدائي فيستخدمون أطوالاً من
(٨) - (١٠) أقدام.

كما يتراوح ارتفاع وثبة الطفل
عن الأرض أثناء نط الحبل ما بين ٥ -
٢٠ سم. والفكرة الرئيسة لنط الحبل هو
تعدديه جسم الطفل دون لمس جسمه
للحبل أثناء تدويره للحبل أو تدوير
غيره له.

الطول الملائم لنط الحبل الفردي



نط الحبل مع زميل



نط الحبل فردى

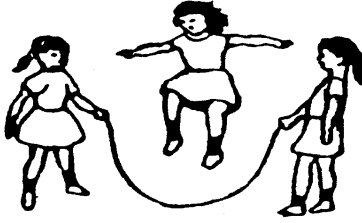


تتطلب هذه المهارة حبلا لكل طفل من ٨ إلى ١٠ أقدام.

١ - مسك طرفي الحبل فى يد واحدة بجانب الجسم.

٢ - ممارسة مرجحة الحبل بيد واحدة بدون وثب، مع مرجحة اليد الخالية كما لو كانت تؤدى مرجحة بالحبل فعلا.

٣ - تبديل مسك الطرفين إلى اليد الأخرى وتكرار ما سبق.



٤ - عند تحسن الأداء فيما سبق يمسك الحبل بكلا يديين ويرمى للخلف فوق الرأس حتى يشعر الطفل أنه متسع لتمرير رأسه ثم رميه أماما ليرتطم بسطح الأرض وعندئذ يثب الطفل لأعلى فوقه ثم يكرر.

هناك أنماط لهذه المهارة مثل الوثب أماما أو بالجرى أو بالمشى أو بالحجل على قدم واحدة - مع التنويع مثل الوثب خلفا - تغيير اتجاه الحبل - الوثب مع تقاطع اليدين أمام الجسم - الوثب بدون لمس الحبل للأرض.

نط الحبل مجموعة:

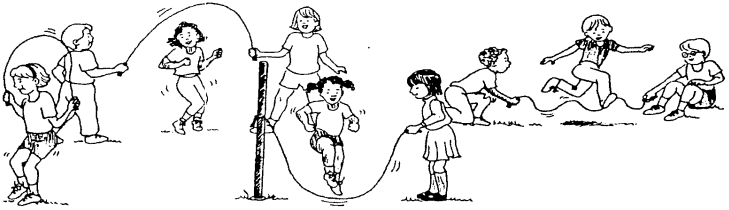
يستخدم حبل واحد طوله ١٥-٢٠ قدما لثلاثة أطفال.

- يقوم طفلان بتدوير الحبل والثالث يقوم بأداء الوثب، بحيث يمرجح الحبل على ارتفاع ٣ أقدام عن الأرض.



تنويعات:

- الجرى للدخول والوثب/ الجرى للجانب الآخر .
- الجرى للدخول وللخارج بدون وثب .
- الوثب عندما لا يلمس الحبل الأرض .
- الوثب بسرعة مع سرعة دوران الحبل .
- الوثب على قدم واحدة .
- لمس أصابع القدم مع كل وثبة .
- لمس الأرض بين كل وثبة .
- لمس تبديل القدم فى الوثب .
- الوثب بحبلين يتمرجحان فى اتجاهين متضادين .



٤ - المقاعد (السويدية) Benches

المقاعد السويدية من الأجهزة البسيطة متعددة الاستخدامات، فهي فعالة في أداء الكثير من البراعات الحركية وخاصة ما يتعلق منها بالتوازن والقوة، والمقعد السويدي يمثل تحدياً حركياً بالنسبة للطفل، حيث يستطيع أن يؤدي عليه تنوعات حركية عديدة، سواء في وضعه المعتاد للجلوس، أو عندما نقلبه على ظهره فتتحول قاعدة ارتكازه إلى ما يشبه عارضة التوازن في جمباز البنات، ينصح الخبراء أن نعمل إلى تقسيم أنشطة المقعد السويدي إلى ثلاثة أجزاء:

١ - الاقتراب من المقعد والصعود عليه.

٢ - أداء النشاط الفعلي على المقعد.

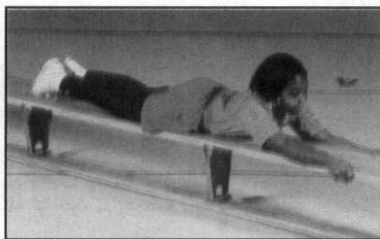
٣ - النزول (الآمن) من على المقعد.

كما ينبغي أن نضع المراتب على الأطراف لتسهيل النزول من على المقعد، خاصة إذا كانت هناك تكملة بالدحرجات أو الشقلبات بعد النزول منه، كما يمكن استعمال المقعد السويدي من أكثر من وضع، فغير الوضع الأفقى للجلوس، يمكن وضعه مائلاً بالسند على عقل الحائط (إن وجدت) كما يمكن أن يضاف إلى بعض الأجزاء الثابتة أو المتحركة فيشكل معهم مركباً حركياً مثيراً لتحدي الأطفال.

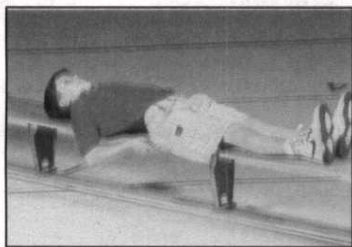
ولا يجب أن يزيد عدد الأطفال المستخدمين لمقعد سويدي واحد عن خمسة، ولا نضع اعتباراً كبيراً لسرعة الأداء فوق المقعد إنما الأهم هو التوازن والأداء بتؤده وتعمل، وفي حالة أداء التوازن لا يسمح لمن عليه الدور بالطلوع إلا عندما يقترب الطفل المؤدى على المقعد من النهاية



١ - الزحف بجذب اليد من
الرقود على الصدر.



٢ - الزحف بدفع اليد من الرقود
على الظهر.



٣ - القفز المنحنى على
جانبي المقعد.



٤ - التوازن على مقعد
مقلوب وعبر الطوق.



تنويعات لاستخدام المقعد السويدي
في أداء البراعات الحركية



عجلة الچمنزيوم Gym. Scooter

عجلة الچمنزيوم جهاز بسيط مكون أساساً من لوح خشبي قوى وسميك يتحمل ثقل الإنسان، ويركب أسفله أربع عجلات تلك القابلة للتحرك فى أى اتجاه كالتى تستخدم فى قطع الأثاث المنزلى.



وهذه العجلة تتيح قدراً كبيراً من التنوع فى الانتقال عبر صالة الألعاب سواء فى طريقة استخدامها أو الجلوس عليها، ولأنها تشبه السيارة - فى خيال الطفل - فإنها مصدر متعة كبيرة له وخاصة إذا ما تم توجيهه إلى أفكار تساعد على استكشاف إمكانياتها الحركية

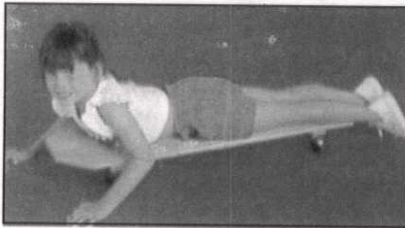
المتنوعة، فهى يمكن أن تستخدم بشكل فردى كما تستخدم أيضاً بشكل زوجى، وينصح الخبراء بعدم استخدام عجلة الچمنزيوم كلوح انزلاق (عوامة)، أى من وضع الوقوف عليها، وهناك عدة أفكار للتحرك بعجلة الچمنزيوم.

١ - فردى:

- الجلوس تربع على العجلة مع الدفع باليدين.

- الجلوس على ركبة واحدة والسند باليدين، مع دفع الأرض خلفاً بالرجل الحرة (كما فى

الصورة).



- الرقود بالصدر على لوح العجلة والتحرك كالتمساح بالدفع بالأيدي أو بالأرجل.

٢ - زوجى:

- أحد الطفلين جالس تربيع أو على الركبتين وهو ممسك بلوح العجلة، الزميل الثانى على الأرض خلف الأول ويدفعه للأمام بيديه كالعربة.
- الطفل الأول جلوس تربيع والثانى جلوس طويل خلفه ويسند رجله على الطفل الأول، ويدفعان معاً العجلة.

ثانياً - بركات حركية بدون أدوات:

بناء الأهرام Pyramids:

تشكيل الأهرام من الأنشطة المستعة جداً للأطفال، وبخاصة لدى الطفولة المتوسطة، حيث يجتهد كل طفل أن يوظف مهاراته وأنماطه الحركية وخاصة تلك المتعلقة بالتوازن والحفاظ عليه، فضلاً عن التدريب على التحكم فى الجسم والتوافق الجماعى.

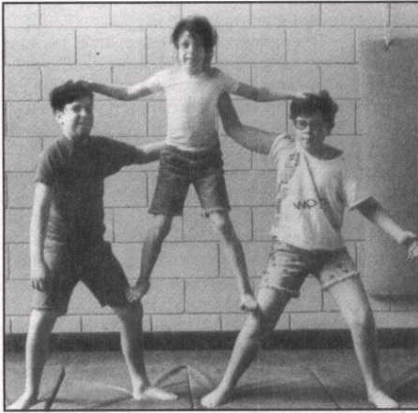
ويستحسن البدء ببناء أو تشكيل أهرامات صغيرة من أعداد قليلة من الأطفال، والعدد المناسب فى هذه الحالة هو ثلاثة أطفال، ولأن هناك تنوعاً كبيراً من الأشكال يمكن عمله فإن بناء الأهرامات تتيح فرصاً جيدة للإبداع والتربية الإثرائية.

وقد يبدأ بناء الأهرام بالوقوف على الرأس أو اليدين من خلال زميلين مواجهين بالظهر مع سند الأرجل بواسطة زميل ثالث يقف بينهما، ويتدرج النشاط وصولاً إلى الجلوس على أربع، وبناء هرم ثلاثى ثم خماسى تم تساعى وهكذا... ولا اعتبارات الأمان والسلامة:

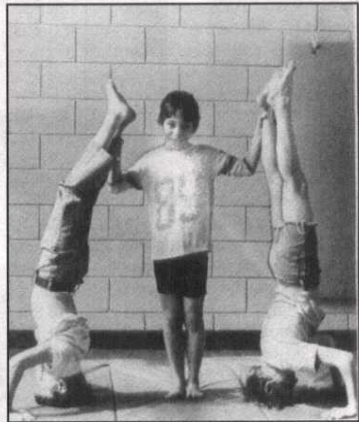
ينبغى على المعلم أن يشكل قاعدة الهرم من أثقل التلاميذ وزناً وأقدرهم على تحمل وزن زملائهم، وأن يجعل أخف التلاميذ وزناً هم الذين يشكلون قمة الهرم.

كما يجب مراعاة ترتيب النزول من الهرم، بحيث يبدأ من القمة أولاً وصولاً للقاعدة.

وهناك العديد من التصميمات والتشكيلات الجميلة التى يمكن عملها كأهرامات لكن مع التدرج والحذر لدواعى السلامة.



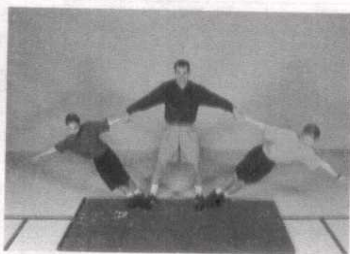
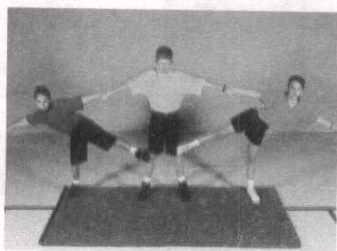
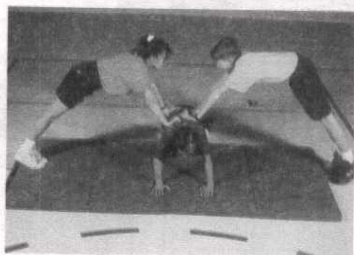
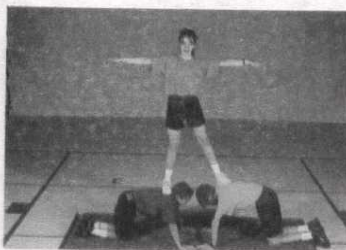
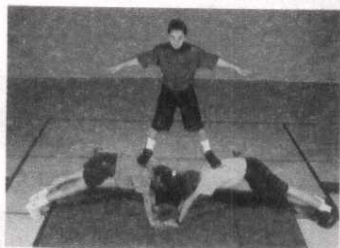
تشكيلات متدرجة لبناء
الأهرام
بالاستناد على الرأس



بالارتكاز على الفخذين

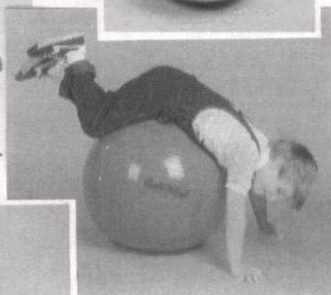
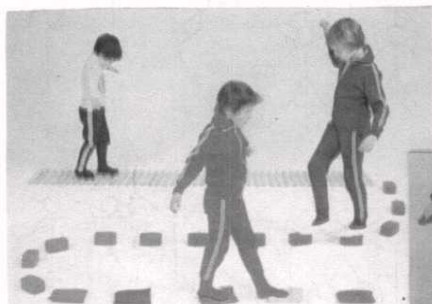


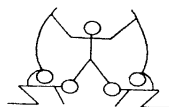
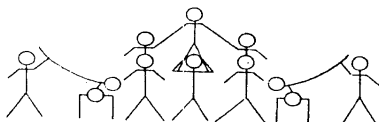
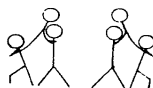
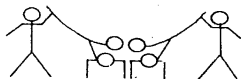
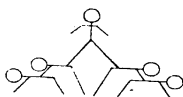
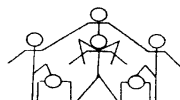
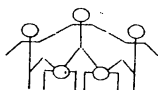
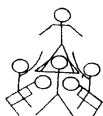
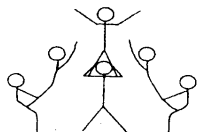
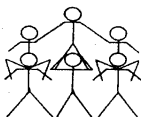
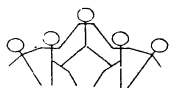
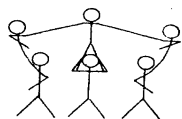
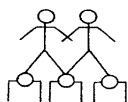
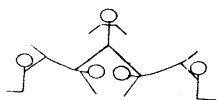
هرم خماسي



تشكيلات ثلاثية لبناء الأهرام

تنوعات لأدوات أجهزة بسيطة لتنمية البراعات الحركية
والإحساس بالانزان خلال أوضاع الجسم المختلفة



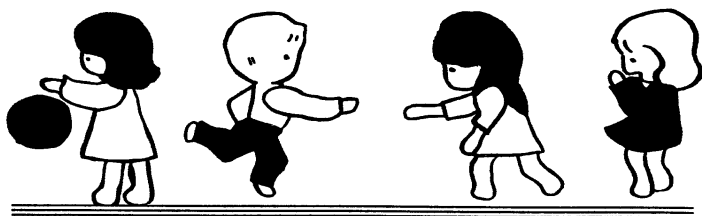


تصميمات متنوعة لبناء الأهرام



الباب الرابع

وحدات تدريس التربية الحركية



الفصل الحادي عشر



وحدات التدريس للحضانة ورياض الأطفال



• وحدات تدريس التربية الحركية

- درس التربية الحركية

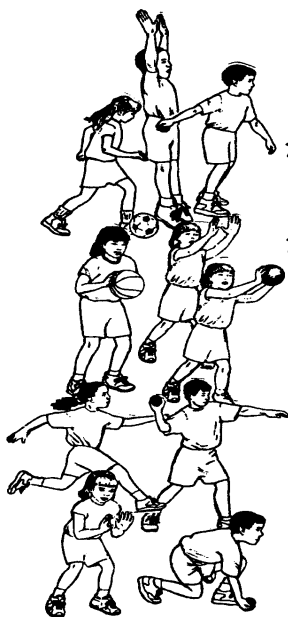
• وحدات تدريس التربية الحركية

للحضانة

• نماذج من وحدات تدريس التربية

الحركية لرياض الأطفال

• نماذج من دروس (رياض الأطفال)



وحدات تدريس التربية الحركية

المحتوى الحركى هو جوهر منهج التربية الحركية وبرامجها المتنوعة، وفى هذا المعنى يتم اختيار وحدات تدريس البرنامج فى التربية الحركية بدقة وبشكل يحدوه التخطيط المسبق، متى تحقق الدروس الحاصل التعليمية المرجوة.

ومعلم التربية الحركية أو مشرفة رياض الأطفال عليها أن تؤسس وحدات تدريس مبنية على موضوعات حركية من خلال الاسترشاد بإطار جوانب وأبعاد الحركة ومن خلال البرامج الثلاثة الرئيسية فى تدريس التربية الحركية والتي تتمثل فى:

١- الجمباز التربوى.

٢- الألعاب التربوية.

٣- الرقص التربوى.

كما يمكن الاستعانة ببرامج نوعية للتربية الحركية فى بناء وحدات أو موضوعات التدريس المتقدم أو الإثرائى مثل:

١- برامج الطلاقة الحركية

٢- برامج البراعات الحركية.

٣- برامج الأجهزة الصغيرة والأدوات.

والوحدات التدريسية فى التربية الحركية يطلق عليها الموضوعات Themes

هى عناصر حركية مشتركة لنمط حركى شائع يمكن تشكيل عدة دروس متكاملة تدور حول فكرتها الحركية/ المعرفية، بحيث يتم تدريسها من خلال تقسيم الحركة (انتقالية - غير انتقالية - تناول)، ومن أمثلتها:

الجمباز التربوى (نقل وزن الجسم - المرجحة - الطيران - التوازن وفقدان

التوازن).

الألعاب التربوية (استقبال الكرة - تنطيط الكرة - رمى الكرة - ركل الكرة).

الرقص التربوي (الوثب - الترحلق - قيادة أجزاء الجسم - الارتفاع - الهبوط ...).

والنماذج التالية استعراض لأثلة يمكن الاسترشاد بها كوحداث تدريسية للحضانة، ورياض الأطفال، ثم للصفوف الثلاث الأولى الابتدائية:

درس التربية الحركية:

يختلف درس التربية الحركية عن الدرس التقليدى فى مجال التربية البدنية أو التربية الفنية أو غيرها من المواد والأنشطة التربوية، وذلك للطبيعة الاستكشافية للتدريس التى تكاد تميز درس التربية الحركية عما سواه.

ولعلنا نجزم أنه بدون استكشاف حركى أو استكشاف موجه يصعب أن نعتبر الدرس تربية حركية، فالأساليب التقليدية فى تدريس الأنشطة البدنية كالأسلوب الأمر وإعطاء النموذج لا تصلح لتحقيق الأهداف التربوية للتربية الحركية.

كما أن التقسيم التقليدى لمكونات الدرس من إحماء ونشاط تعليمى يتبعه نشاط تطبيقى، ناهيك عن الانضباط (شبه العسكرية) فى الدرس لا يخدم أهداف درس التربية الحركية ولا يعطى (مطلقاً) الحصائل التعليمية المأمولة منه.

ولقد أشارت إحدى تبييرات التربية الحركية إلى أن درس التربية الحركية يكاد يكون درساً فى حرية الحركة والتعبير عن النفس، فهى تعنى أن الدرس حر ومفتوح مقارنة بالقيود التى يفرضها المعلم فى الدروس التقليدية للنشاط البدنى والرياضى، وبذلك يصبح دور المعلم مرشداً أو موجهاً أكثر من كونه قائداً للدرس.

ونحن نؤمن بأن أمثل الاستراتيجيات التعليمية مناسبة للتربية الحركية هى التعليم الفردى Individualization أو تفريد التعليم، وعلى الرغم من صعوبة تحقيق ذلك فى بلادنا العربية إلا أنه بمثابة مرجعية تدريسية ينبغى على المعلم أو المعلمة أن تضعها فى اعتبارها تماماً عندما تدرس بأسلوب حل المشكلات.

ويعتقد مستون أن دور المدرس فى هذا الأسلوب يتمثل فى :

- اختيار الموضوع أو الوحدة ومن ثم اختيار المحتوى الحركى أو مادة الدرس.
- اتخاذ قرارات بشأن تسلسل المشكلات الحركية التى ستقدم للأطفال.
- توقع أكبر قدر ممكن من الحلول المحتملة والمناسب منها.
- توزيع الأدوات والأجهزة الصغيرة (إن وجدت) وكيفية تفعيل تأثيرها.
- تنظيم التشكل (تبعاً للأجهزة) فإن لم توجد فالتشكل الحر هو الأفضل.
- أسلوب عرض المشكلة أو المشكلات الحركية مع تقدير الوقت الكافى للتفكير فيها.
- مساعدة الطفل المتردد وإضفاء الحماس والتشجيع وإثارة الدافعية.
- تقدير الحلول، حيث يستمر السلوك التقويى البنائى للمعلم من أول الدرس لآخره.



وحدات تدريس التربية الحركية للحضانة

لمرحلة ما قبل المدرسة (حضانة):

يتطلب هذا البرنامج الصبر والمثابرة من المشرفة حتى يمكن أن يحقق أهدافه مع التغاضى عن مستوى الأداء وبعد انتهاء برنامج التربية الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة، يكون فى استطاعة الطفل / الطفلة ما يلى:

أولاً: الحركات الانتقالية:

- المشى بسرعات مختلفة (للأمام - للخلف - للجانب).
- المشى باتزان فقط خط مرسوم على الأرض (٥-٨) أمتار.
- الجرى أماماً بطريقة صحيحة (١٠-١٥) متراً.
- القفز عاليًا لتشكيل أوضاع طيران متوازن.
- الوثب بالقدمين معاً والهبوط بالقدمين معاً.
- الجمع بين الجرى والحجل فيما يطلق عليه جرى الفرس Gallop.

ثانياً: حركات المعالجة والتناول:

- رمى الكرات الكبيرة الحجم أماماً وعاليًا وجانبًا.
- تنطيط الكرة على الأرض (٢-٣) مرات متتالية.
- رمى الكرات الصغيرة أماماً، وعاليًا، ولقفها باليدين (مرة واحدة).
- لقف كرة مرتدة من على الأرض باليدين.
- رمى ولقف أشياء عديمة الارتداد (أكياس حب - كرات محشوة قطن) أماماً عاليًا ولقفها قبل سقوطها على الأرض.
- ركل كرة كبيرة بالقدم للأمام وهى ثابتة على الأرض.



ثالثاً، براعات الاتزان:

- الوقوف على رجل واحدة مع رفع الرجل الأخرى أماماً.
- المشى فوق عارضة توازن غير مرتفعة (سياج من قوالب الطوب) باردورة.
- المشى بتوازن مع وجود كتاب فوق الرأس بدون سنده (٣-٤) خطوات.
- المشى خلفاً سبع خطوات فى خط مستقيم.

رابعاً، مهارات حركية تطبيقية (الحركة الحياتية):

- رسم عدد من الخطوط المتوازية بنسبة خطأ لا تزيد عن $\frac{1}{8}$ بوصة.
- ثنى وتطبيق ورقة خمس ثنيات على الأقل.
- شف الأحرف والأرقام الكبيرة المقاس (العناوين فى الصحف).
- قص صوره ذات إطار مستطيل من صفحة مجلة فى حدود 6×8 سم.
- تلوين أحد الرسوم الكبيرة (تملاً صفحة كوارتو) بدون الخروج عن حدود الرسم أو تلوين رسم يقوم هو بإعداده بنفسه.
- رسم دوائر حدود القطر ٣ سم تقريباً أو مربعات 4×4 سم تقريباً.
- خلع بلوفر (سترة صوفية) وقلبها على وجهها ثم عدلها ولبسها ثانية (فى حدود ١٠ ثوان).
- تزرير سترة صوفية ذات فتحة صدرية طويلة أو تركيب جانبي سستة (سحاب) وغلقها للنهاية.
- ربط حذاء قدمه بطريقة صحيحة (بدون زمن).
- استخدام أوراق القص واللزق لعمل أشكال مبسطة.
- تشكيل جبال متجانسة السمك من الصلصال.
- تركيب برج من (٥) قطع مكعبات صغيرة أو (٧) كبيرة.



الوحدة الأولى (أعضاء وشكل الجسم)

هدف الوحدة:

التعرف على أهم أعضاء الجسم وكيفية استخدامها فى تكوين وإبتكار أشكال وحركات طبيعية متنوعة .

ملاحظة عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع .

الدرس الأول: تحديد أهم أجزاء الجسم الرئيسية)

(من خلال أداء الأوضاع الأصلية).

الدرس الثانى: وظائف الأجزاء الرئيسية للجسم.

(من خلال الاستكشاف الحركى).

الدرس الثالث: تحديد أهم أجزاء الجسم الفرعية.

(من خلال أداء أهم الأوضاع المشتقة).

الدرس الرابع: وظائف الأجزاء الفرعية للجسم.

(من خلال الاستكشاف الحركى والمشى/ الجرى بأنماطهم).

الدرس الخامس: الشكل المفرد للجسم.

(من خلال الحركات الانتقالية، المشى/ الوثب).

الدرس السادس: الشكل المنحنى للجسم.

(من خلال أداء الحركات غير الانتقالية الانحناء، الميل، الثنى

.. إلخ).

الدرس السابع: الشكل المتكور للجسم.

(من خلال أداء الحركات الانتقالية).

الدرس الثامن: الربط بين المفاهيم الجسمية والملابس المناسبة لكل جزء منه

مثل: (الجوارب للقدم - القميص للصدر - القبعة للرأس -

القفاز لليد ... إلخ).



الوحدة الثانية

(الحركات الأساسية الطبيعية)

هدف الوحدة:

أداء الحركات الأساسية الطبيعية من خلال الحركات الانتقالية، غير الانتقالية، التناول بتعرضه لأكبر قدر من الأنماط الشائعة لهذه الحركات.

(ملاحظة) عدد دروس هذه الوحدة (٨) دروس، موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية.

(استكشاف الأنماط المختلفة للمشى والجري).

الدرس الثاني: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية بالنسبة لمفهوم التوقيت (السرعة).

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة للمشى والجري مع التسارع والتباطؤ).

الدرس الثالث: الأنماط الشائعة للحركات الانتقالية بالنسبة لمفهوم الجهد.

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة الجري والوثب بالرجلين).

الدرس الرابع: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية.

(أداء الدورانات والالتفاف والأشكال المختلفة لزوايا الجسم من الثبات).

الدرس الخامس: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية بالنسبة لمفهوم التوقيت.

(استكشاف أنماط الحركات غير الانتقالية من خلال سرعات مختلفة).



الدرس السادس: الأنماط الشائعة للحركات غير الانتقالية بالنسبة لمفهوم الاتجاه أو المسار.

(استكشاف الأنماط الحركية الشائعة غير الانتقالية في ضوء اتجاهات ومسارات مختلفة).

الدرس السابع: الأنماط الشائعة لحركات التناول.

(استكشاف أنماط اللفف والرمى باليدين).

الدرس الثامن: الربط بين المفاهيم السابقة.

(استكشاف الأنماط الشائعة للحركات الأصلية وربطها ببعض).



الوحدة الثالثة

(الإدراك الحركى)

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم الإدراك الحركى والوعى الفراغى لدى التلاميذ بتعريضه لأكبر قدر من أنشطة إدراك المجال الشخصى والعام.

ملاحظة: عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع .

الدرس الأول: مفهوم المجال الشخصى خلال الحركات غير الانتقالية .

الدرس الثانى: مفهوم المجال الشخصى خلال الحركات الانتقالية .

الدرس الثالث: الربط بين المفهومين السابقين .

الدرس الرابع: مفهوم المجال العام خلال الحركات غير الانتقالية .

الدرس الخامس: مفهوم المجال العام خلال الحركات الانتقالية .

الدرس السادس: الربط بين المفهومين السابقين .

الدرس السابع: الربط بين مفهومى المجال الشخصى والعام خلال حركات غير انتقالية .

الدرس الثامن: الربط بين مفهومى المجال الشخصى والعام خلال حركات انتقالية .



الوحدة الرابعة

(نقل ثقل الجسم واتزان)

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم نقل ثقل الجسم واتزانه بتعريض التلاميذ لأكبر قدر من أنشطة نقل الجسم على عدة قواعد جسمية كبيرة وصغيرة حتى يدرك مفهوم الاتزان وأنواعه .

ملاحظة : عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع .

الدرس الأول: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية كبيرة .
(الرأس والمقعدة والظهر) .

الدرس الثاني: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية صغيرة .
(اليد - القدم - الركبة - المرفق) .

الدرس الثالث: نقل ثقل الجسم واتزانه على قواعد جسمية صغيرة غير ثابتة .

الدرس الرابع: ربط المفاهيم السابقة .

الدرس الخامس: الأنماط الحركية الشائعة للاتزان .

(الوقوف - الوقوف ثنى الجذع - المشي على خط مستقيم) .

الدرس السادس: الأنماط الحركية المتقدمة للاتزان .

(الاتزان على الكتف - على الركبة واليد - على رجل واحدة) .

الدرس السابع: حل المشكلات الحركية المتصلة بالاتزان .

الدرس الثامن: الاتزان الحركي باستخدام الأجهزة المتوسطة .

(المقاعد السويدية - الحبال - المكعبات - القوالب) .



الوحدة الخامسة

مفهوم الاتجاه والمسار الحركى للجسم

هدف الوحدة:

تنمية مفاهيم الاتجاه والمسار الحركى بأنواعها وأنماطها الشائعة من منظور حركة الجسم.

ملاحظة: عدد دروس هذه الوحدة (٨) موزعة على (٤) أسابيع.

الدرس الأول: مفهوم الاتجاه من خلال الحركات غير الانتقالية.

(يمين - شمال - فوق - تحت - خلف - أمام).

الدرس الثانى: مفهوم الاتجاه من خلال الحركات الانتقالية.

(يمين - شمال - فوق - تحت - خلف - أمام).

الدرس الثالث: الربط بين الأنماط الحركية للاتجاه فى الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.

الدرس الرابع: مفهوم المسار من خلال الحركات غير الانتقالية.

(اللف والدوران والثنى والمد والميل).

الدرس الخامس: مفهوم المسار من خلال الحركات الانتقالية.

(المشى - الوثب - القفز ...).

الدرس السادس: الربط بين مفهومى الاتجاه والمسار فى الحركات غير الانتقالية.

الدرس السابع: الربط بين مفهومى الاتجاه والمسار فى الحركات الانتقالية.

الدرس الثامن: الربط بين كل من المسار والاتجاه والفرغ فى الحركات الانتقالية وغير الانتقالية مع المزج بينها.



الوحدة السادسة

المهارات اليدوية (التناول)

هدف الوحدة:

تنمية الأنماط الشائعة لحركات التناول والمعالجة من خلال ربطهما بمفهوم الاتجاه والمسار.

- مفهوم رمى الأشياء وربطه بالاتجاهات.
- مفهوم رمى الأشياء وربطه بالمسارات.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات انتقالية.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات غير انتقالية.
- مفهوم لقف الأشياء وربطه بالاتجاهات.
- مفهوم لقف الأشياء وربطه بالمسارات.
- ربط المفهومين السابقين من خلال حركات انتقالية وغير انتقالية.
- ربط مفهومى الرمى واللقف من خلال حركات انتقالية وغير انتقالية.



نماذج من وحدات تدريس التربية الحركية لرياض الأطفال

توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال) على دروس التربية الحركية
نوع النشاط: (الجماز التربوي)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الأولى	الحركات الانتقالية وغير الانتقالية.	١	الامتداد والانكماش	التعرف على أجزاء الجسم التي يمكن استخدامها. الوقوف والامتداد لأجزاء الجسم الممكنة، الجلوس وضم (انكماش) أجزاء الجسم الممكنة.
		٢	التحرك والامتداد والانكماش	المشي والجري بخفة وتجربة الامتداد والانكماش من الحركة فى اتجاهات مختلفة مع غناء كلمات.
		٣	الوثب فى الهواء والهبوط (الامتداد)	حرية الحركة من اتجاهات مختلفة والوثب عاليًا فى الهواء للامتداد، الهبوط بنعومة وانكماش مع غناء كلمات.
		٤	الدرجة المتكورة (الانكماش)	معرفة الأجزاء من الجسم التي تلمس الأرض مع (الرقود) الوثب ثم الهبوط ولف الجسم كالكرة. الدرجة على الكتفين والهبوط على الركبتين.



رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثانية	الوثب	١	طرق مختلفة للوثب	الحركة باستخدام الوثب من خلال (طريق/ مسار) ويطرق مختلفة للوثب (القدمين - قدم واحدة - من قدم لأخرى) والهبوط.
		٢	رحلة إلى حديقة الحيوان	بعض المفاهيم من خلال الحركة واكتشاف الحركات الأساسية (الحجل - الوثب) التكرار باستخدام بعض الأدوات والوثب (من خلال - من فوق للهبوط - من أسفل لأعلى).
		٣	توجيه أداء الوثب (الوثب لأعلى - الوثب لابتعد)	الوثبات دون مرجحة الذراعين - الوثب بقدم واحدة - الوثب مع مرجحة الذراعين والارتقاء بالقدمين.
		٤	الحجل والوثب والتزحلق	إتاحة فرص متكررة لأنواع مختلفة يفضلها الأطفال والتكرار مع استخدام أجهزة، أدوات، الزمبل مع زيادة درجة الصعوبة.



الوحدة الأولى

(حركات انتقالية وغير انتقالية)

عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

- بعد نهاية تدريس الوحدة يستطيع الأطفال تحقيق الأهداف التالية:
- ١- اكتشاف حركات الاهتزاز، التدوير، والخطو لتحسين وتطوير مهارة انتقال وزن الجسم.
 - ٢- وصف وتوضيح الاختلاف بين كون الجسم فى أشكال كبيرة (ممتدة) وأشكال صغيرة (منكمشة).
 - ٣- معرفة مفهوم الاستدارة من خلال التعرف على أجزاء الجسم التى يمكن استدارتها أو لفها عندما يدور على محور.
 - ٤- المساهمة فى ترتيب وإعداد وتنظيف مكان النشاط.

المحتوى:

- الجسم: أنشطة انتقالية: الوثب، الاهتزاز، الدوران، الخطو، الزحقة، والمرجحة.
- أنشطة غير انتقالية: الامتداد، الالتفاف، والمرجحات.
- المجال: الامتداد (كبير - صغير).
- الاتجاهات: (الأمم، الخلف، الجانب، الأعلى، الأسفل).

الأدوات والمواد:

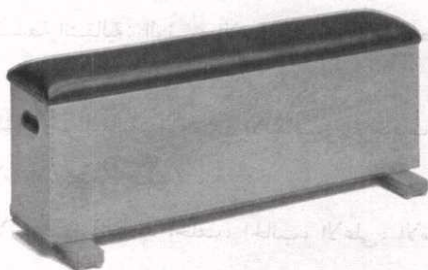
- علامات للأرض (دسته ٦) مواقع متعددة - مربعات.
- مراتب جمبار.



- حبال وثب .
- أطواق .
- صناديق وثب (ارتفاعات مختلفة ٨-١٦ بوصة).
- مصاحبة موسيقية (إيقاع عالى عند المرجحات والاهتزاز).

إرشادات للمعلمة:

- الخبرات الحركية الأولى تمثل أهمية وخاصة عن الأداء على الأرض حيث يكتسب الطفل الثقة والأمان للعب فى الفناء أو الصالات التى تتضمن أجهزة .
- مراعاة خلو المكان من العوائق مع توفير الوقاية الكافية خلال الأداء الفردى .



الوحدة الثانية

(الوثب)

عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

بعد نهاية تدريس الوحدة يستطيع الأطفال تحقيق الأهداف التالية:

١- إظهار السيطرة الأساسية على الجسم والثقة بإمكانية الانتقال في طرق متنوعة.

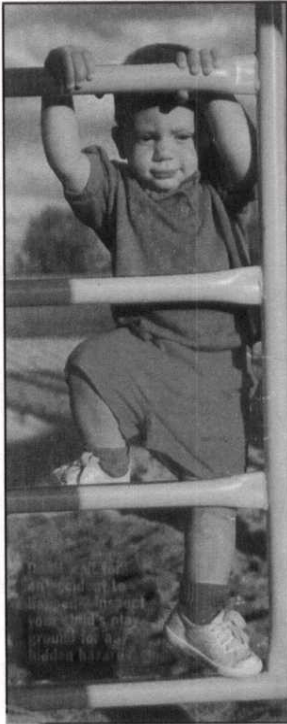
٢- اكتشاف طرق مختلفة للوثب في الهواء (بجوار - عبر - أعلى) العوائق وذلك باستخدام القدمين أو اليدين والقدمين.

٣- استخدام وتوجيه القوة لأعلى للإحساس بلحظة الطيران عند الوثب بالدفع بالقدمين معاً أثناء الارتقاء.

٤- تعلم ترتيب الأجهزة والأدوات بأمان (المراتب - الأطواق - إعادة ترتيب المكعبات أثناء اللعب).

المحتوى:

الجسم: أداء أجزاء الجسم - استقبال القوة - الأنشطة الانتقالية - استخدام القوة - الوثب - الطيران.



الفراغ: المستويات (عالي - منخفض - عميق).

الامتداد (كبير - صغير).

اتجاهات (لأعلى - لأسفل).

مسارات (مستقيم - منحنى).

الأدوات والمواد:

- أدوات صغيرة وبسيطة لعمل مسارات (حبال - أطواق بأقطار مختلفة - مكعبات - صولجانات - أكياس حب - كرات طيبة - فرشاة أرض).
- صناديق القفز ٨ - ١٦ بوصة.
- عارضة توازن.
- كتب مصورة - قصص عن الوب لدى الحيوانات والطيور.

إرشادات للمعلمة:

- إعداد بعض الأجهزة الصغيرة الجذابة للأطفال يساعد على اكتساب الثقة لاعتلاء الجهاز والهبوط الآمن.
- لاحظ التنوع في مهارة الاعتلاء والجلوس والهبوط.
- شجع تخيل استخدام اليدين والقدمين يعملان معاً، أو القدمين فقط.
- لاحظ صعوبات الأطفال وهم يثبون لمسافات واسعة أو أجهزة كبيرة.
- عند محاولة الوب لأعلى أو لأبعد اجعل الارتقاء بالقدمين.
- لاحظ هل يؤدي الأطفال الميل للأمام قليلاً عند أداء الوب؟
- وأين تكون الذراعان أثناء الارتقاء والهبوط؟



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (١): اسم الدرس (المفهوم): الامتداد والانكماش.

الأدوات والأجهزة: علامات لرسم دوائر ومربعات في أماكن مختلفة من الفضاء.

المحتويات	أجزاء الدرس
تقليد الزميل - قسم الأطفال إلى مجموعات لكل مجموعة دليل يتحرك في اتجاهات وبطرق مختلفة باقى الأطفال يقلدون الزميل - بعد فترة يتم تغيير الأدلة.	الجزء التمهيدي: (الإحماء)
<ul style="list-style-type: none"> * حدد مواقع متشرة (دوائر - مربعات) يجلس داخل كل موقع طفل. اطلب من الطفل تغميض العينين والشعور بما حوله والإشارة إلى أجزاء الجسم (الفم - الأذن - الرأس ... إلخ). * داخل الموقع اطلب من الطفل محاولة تصغير جسمه فى أقل جزء من الموقع مثل الكرة الصغيرة. * الآن هيا يا أطفال نقف (امتداد الجسم) لا تقصى مسافة عاليًا. ارفع الذراعين لأعلى .. أعط تعليمات وشجع الأطفال. * حاول مرة أخرى تصغير الجسم (تكور) مثل الكرة. * هيا يا أطفال نحرى بخفة مثل المطر الخفيف، اشعر أنك مثل الورد (تتفتح وتكبر) ثم (تنكمش وتصغر). 	الجزء الأساسى: (الأنشطة)
<ul style="list-style-type: none"> * اصطفا ف وراع الوقفة الصحيحة للتلاميذ. * جلوس على أربع فى العدد ١ ، ٢ ثم الوقوف فى العدد ٣ ، ٤ . * ثم التصفيف ٤ عدات وصيحة (شكرًا). 	الجزء الختامى:



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية

الدرس (٢) اسم الدرس أو المفهوم: التحرك والامتداد والانكماش.

الأدوات والأجهزة: علامات لرسم دوائر ومربعات - أطواق بأعداد التلاميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	تغيير الأطواق - قسم الأطفال إلى مجموعتين متقابلتين - كل مجموعة لها نفس الأرقام في المجموعة الأخرى، كل طفل يقف داخل طوق، تنادى المعلمة رقم (٢) فيجري الطفل رقم (٢) من كل مجموعة ويترك الطوق ليقف في طوق زميله بالمجموعة الأخرى. التكرار بأرقام أخرى.
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	<ul style="list-style-type: none"> * حدد مواقع جديدة للأطفال على الأرض (مربعات - دوائر ... إلخ). كل طفل في موقع اطلب من الطفل .. اجعل جسمك صغيراً جداً (اخف الركبتين، اخف المرفقين، اثن الرأس على الركبتين)، اجعلني لا أراك أو أشاهدك بصعوبة. * اسأل الطفل .. بماذا تشعر وأنت صغير؟ استمع لمشاعر الطفل. * اطلب من الأطفال .. تحرك بأى طريقة تفضلها وتحبها. أحياناً .. اجعل نفسك وأنت تتحرك كبيراً. أحياناً .. اجعل نفسك وأنت تتحرك صغيراً. * امش في أماكن مختلفة، يمكن تجرى بأى طريقة، يمكن تقف على حافة علشان تجرب تبقى كبير، انزل تحت وجرب انكماش الجسم علشان تبقى صغير.
الجزء الختامي:	<ul style="list-style-type: none"> * اصطفا في قاطرات. * لاحظ الوقفة الصحيحة. * الشكر (الصيحة الجماعية) والانصراف المنتظم.



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية
 الدرس (٣) اسم الدرس أو المفهوم: الوثب فى الهواء والهبوط (الامتداد).
 الأدوات والأجهزة: أكياس حب - فرشاة أرض لكل تلميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	أكياس حب - رمى كيس الحب لأعلى بأى طريقة، ثم الوثب عاليًا للقفز بأى طريقة.
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	* مرتبة أو فرشاة أرض لكل طفل (بطول الطفل) اطلب من الطفل الرقود على المرتبة على الظهر ثم اسأل الطفل .. ما هى أجزاء جسمك التى تلمس المرتبة (الذراعين - الرجلين - الرأس - الظهر). * من وضع الرقود اطلب من الطفل أن يحرك الجزء من الجسم الذى تنادى به. * من وضع الرقود .. نبه الطفل .. استعد سوف نجلس ١، ٢، ٣ حب اجلس بسرعة. من الجلوس اطلب من الطفل الوقوف للامتداد والوثب عاليًا فى الهواء ثم الهبوط بنعومة مع انكماش الجسم كالكرة .. كرر مع التشجيع. * من الوقوف (راع المسافات) اطلب من الطفل الغناء مع الحركة: ارفع - ارفع الذراعين .. حاول تلمس السماء. أسقط - أسقط الذراعين .. تقدر تلمس الأرض. أو أى كلمات أخرى يتغنى بها الطفل.
الجزء الختامى:	* لاحظ القوام المعتدل فى الوقوف. * اختر واعرض بعض نماذج الأداء الجيد. * الشكر والانصراف المنظم.



الوحدة الأولى: الحركات الانتقالية وغير الانتقالية
 الدرس (٤) اسم الدرس أو المفهوم: الدحرجة المتكورة (الانكماش).
 الأدوات والأجهزة: أكياس حب - مراتب أو فرشاة أرض لكل تلميذ.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	لكل طفلين كيس حب -- الوقوف فتح القدمين «ظهرًا لظهر»، ثنى الجذع أمامًا أسفل لمناولة الكيس للزميل ثم مد الجذع ورفع الذراعين عاليًا لمناولة الكيس للزميل.
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	<p>* مرتبة أو فرشاة أرض لكل طفل.. الدوران حول المحور الطولي ثم الرجوع.</p> <p>* اطلب من الأطفال الجلوس من الرقود.. دعهم يفعلون ذلك بطرقهم الخاصة. لاحظ الاختلافات.</p> <p>* الرفود على الظهر مرة أخرى وأكد أن يلمس ظهر الطفل المرنبة. (راع المسافات بين الأطفال).</p> <p>* يجذب الطفل الركبتين قريبة من أحد الأذنين والتدوير والدحرجة على الكتف والهبوط بنعومة على الركبتين.</p> <p>* اختر الأداء الجيد وأعط نماذج مختلفة، كرر الأداء.</p>
الجزء الختامي:	<p>* الوقفة المعتدلة.</p> <p>* تنظيم التنفس: شهيق -- زفير.</p> <p>* انصراف منظم.</p>



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (١) اسم الدرس أو المفهوم: طرق مختلفة للوثب.

الأدوات والأجهزة: - كرات متوسطة (كرة لكل طفل).

- حبال بسمك كبير ٢ حبل الواحد بطول ١٠ أمتار.

- أكياس حب - كرات طبية - صناديق مختلفة الارتفاع.

المحتويات	أجزاء الدرس
كل طفل كرة - درجة الكرات على الأرض والجري لسكها بطرق مختلفة ولا تحدد طريقة معينة .	الجزء التمهيدي: (الإحماء)
* اطلب من الأطفال الحركة فى أى مكان مستخدماً الوثب . - مين يقدر الوثب على القدمين؟ - مين يقدر الحجل على قدم واحدة؟ - مين يقدر ينط لفوق؟ لاحظ أداء الأطفال . * ضع على الأرض حبالاً طويلاً سميكة فى مسار منحنى - اطلب من الأطفال الجرى والوثب حول مسار الحبل . - أكياس حب على الأرض - اطلب من الطفل الجرى حول والوثب لتعدية الكيس . . استخدم أدوات أخرى . * اطلب من الطفل أداء طريقتين مختلفتين للوثب: - دعنى أشاهد طريقة للوثب . - الآن دعنى أشاهد الطريقة الثانية . * اطلب من الطفل الجرى حول الملعب واختيار المكان المحبب له لأداء الوثب .	الجزء الأساسى: (الأنشطة)
* الوقفة المعتدلة والتنفس . * مرجحات بالذراعين . * الشكر والانصراف المنظم .	الجزء الختامى:



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٢) اسم الدرس أو المفهوم: رحلة إلى حديقة الحيوان.

الأدوات والأجهزة: - لكل طفل طوق - فرشاة أرض.

- علامات لرسم دوائر ومربعات - كرات طيبة.

- حبال رفيعة (١٠) الحبل بطول ٢-٣ أمتار.

المحتويات	أجزاء الدرس
لكل طفل طوق - الطوق على الأرض - عند التصفيق مرة واحدة، يظل الطفل خارج الطوق، عند التصفيق مرتين يقفز الطفل داخل الطوق. حاولي إشاعة جو المرح بتصفيقات مختلفة.	الجزء التمهيدي: (الإحماء)
<ul style="list-style-type: none"> * قدمي بعض المفاهيم للأطفال من خلال الحركة - أين تعيش الحيوانات؟ كيف تتحرك من مكان لآخر واطلبي من الطفل تقليد الطرق المختلفة لتحركها وذلك لاكتشاف الحركات الأساسية (الحجل / الوثب). * رتبي بعض الأدوات على أرض الفناء (راعي الامان) اطلبي من الطفل القفز من مكان إلى آخر مثل الأرنب، الضفدع. * اجعلي الطفل يتخيل، احكي حوارا بسيطاً واصلي من الطفل تقليد كل حيوان في حركته. * اطلبي من التلاميذ وضع حبال رفيعة على مساحات تمثل النهر واسألي من منكم يستطيع أن يقفز النهر. * مين يقدر ينط زى الكرة في المكان (الوثب باليدين والقدمين). 	الجزء الأساسي: (الأنشطة)
<ul style="list-style-type: none"> * اصطفاك منظم. * أحسن نماذج أداء من الأطفال. * الشكر والانصراف المنظم. 	الجزء الختامي:



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٣) اسم الدرس أو المفهوم: توجيه أداء الوثب (الوثب لأعلى، الوثب لأبعد).
الأدوات والأجهزة: أطواق (طوق لكل طفل) - حبال رفيعة مختلفة الأطوال.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	<p>مين يقدر يقلد مشية الجندي البطل - أسألى الأطفال مين عاوز يقلد حاجة ودعيهم يتكرون ويقلدون.</p>
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	<p>* اطلبى من الطفل الوثب للمس النجوم - شجعى الوثب لأعلى دون مرجحات تمهيدية بالذراعين - يمكن الوثب للمس كرات خفيفة معلقة على ارتفاعات مختلفة.</p> <p>* اطلبى من الأطفال الوثب داخل الطوق ومن طوق لطوق آخر.</p> <p>* اطلبى من الطفل .. يلا نعدى النهر .. شجعى الوثب مع مرجحة الذراعين والارتقاء بالقدمين.</p> <p>* ضعى حبلين على شكل طرف الحبل طرف الحبل (٧) يؤدى الأطفال الوثب عبر الاتساع المختلف وفقاً لمستوى تقدم الأطفال.</p> <p>أ - مستوى متقدم. ب - مستوى متوسط. ج - مستوى متخصص.</p> <p>* الاصطفاف المنظم - الوقفة الصحيحة.</p>
الجزء الختامى:	<p>* لعبة ترويحية.</p> <p>* اجعلى الطفل يستمع لبعض المصطلحات (وثب - حجل - قفز - ارتقاء).</p>



الوحدة الثانية: الوثب

الدرس (٤) اسم الدرس أو المفهوم: أنماط الوثب.

الأدوات والأجهزة: مجموعة من ريش الطيور (البط - الأوز).

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	يتشر الأطفال فى الفناء (راعى المسافات) اطلبى منهم تقليد مروحة الطائرة (حركات سريعة بالذراعين). اطلبى منهم تقليد الريشة (الوثب عاليًا فى المكان والهبوط مثل الريشة).
الجزء الأساسى: (الأنشطة)	<ul style="list-style-type: none"> * اطلبى من الطفل.. مين يقدر يقفز (يوثب) باستخدام اليدين والقدمين؟ (تحركى مع الأطفال): - ثنى الركبتين ووضع اليدين مسطحتين على الأرض وتباعد الأصابع. - الآن ادفع الأرض باليدين والقدمين. مراحل الحركة: (التكرور - الامتداد - الوثب): * اطلبى من الأطفال تذكر طرق الوثب، اجعلهم يتحدثون ويجربون وهم يتحدثون. * اطلبى من الطفل الوثب مع رفع أحد الركبتين ومسكها. * هل تستطيع الوثب وأنت جالس على أربع كالضفد؟ * هل تستطيع الوثب وأنت مشبك الذراعين؟ * احكى قصة يقلدها الأطفال اتصل بوثب الحيوانات.
الجزء الختامى:	<ul style="list-style-type: none"> * وقوف فى قاطرات. * المشى فى المكان ٤ عدات والتصفيق ٤ عدات. * الشكر والانصراف المنظم.

توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال) على دروس التربية الحركية
خلال العام الدراسي

نوع النشاط: (الألعاب التربوية)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	١	التعامل مع الأشياء وحملها ونقلها	التعامل مع الأشياء والكرات على أنها مأكولات (فاكهة - خبز - بيض) وشرائها من السوق والتعامل مع البائع.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٢	فك وتركيب الألعاب التركيبية	بناء أهرامات، كبارى من المكعبات وأكياس الحب والأطواق والعصى.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٣	الإدراك الحسى: اللمس - الحجم - الشكل للأشياء	اكتشاف ووصف شعور اللمس للكرات والإحساس بالحجوم والأشكال المخدلة للأدوات والكرات.
الأولى	حمل الكرة والتعامل معها	٤	التعامل بالكرة على أسطح مختلفة.	إدخال الكرات داخل الكراتين - اللعب بالكرة على الرمل - وعلى الأوعية المائية وعلى الأرض.
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	١	دحرجة الكرة على أجزاء الجسم المختلفة.	دحرجة الكرة على: الذراعين، حول الركبتين، حول الوسط، لمس الكرة لأجزاء الجسم المختلفة.



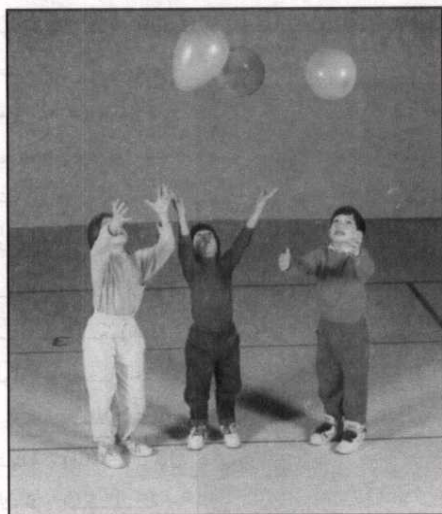
«تابع» توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٢	الطرق المختلفة لدحرجة الكرة.	دفع الكرة نحو الحائط، دفع الكرة بالقدم، باليد من أوضاع مختلفة - تبادل دفع الكرة مع الزميل (كرات مختلفة).
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٣	علاقة التمهيد بالمسافة التي تقطعها الكرة.	استخدام اليد وأيديين فى دحرجة الكرات المختلفة، زيادة مدى الحركة يؤثر فى الكرة (أقوى، أسرع، أبعد).
الثانية	دحرجة الكرات وجمعها	٤	توجيه الكرة نحو هدف كبير.	توجيه الكرة نحو هدف كبير بجهود مختلفة، استقبال الكرات المرتدة من الحائط أو الأرض من أوضاع مختلفة.
الثالثة	ضرب البالونات	١	الارتداد والسنط بأنواعه للمس البالونة	المشى والجري بسرعات مختلفة، الحجل والوثب، الارتداد بالقدمين، علاقة قوة الدفع بارتفاع الوثبة.
الثالثة	ضرب البالونات	٢	ضرب الأداة (البالونة)	ضرب البالونة لأعلى بأطراف الجسم المختلفة، من أوضاع مختلفة، من الثبات والحركة.
الثالثة	ضرب البالونات	٣	التحكم فى (البالونة)	ضرب البالونة بجهود كبيرة مع استخدام دفع الجسم ومرجحات الذراع ضرب البالونة بأوضاع مختلفة لليد.



«تابع» توزيع محتوى مناهج (أولى رياض أطفال)

رقم الوحدة	اسم الوحدة	رقم الدرس	اسم الدرس	محتوى الدرس وملاحظات
الثالثة	ضرب البالونات	٤	الاحتفاظ بالبالونة فى الهواء	ضرب البالونة بأوضاع مختلفة باليدين معاً، تبادل ضرب البالونة باليدين مع زميل للاحتفاظ بها فى الهواء.



تتيح البالونات تنوعاً عريضاً من أنشطة التناول



الوحدة الأولى

(حمل الكرة والتعامل معها)

عدد الدروس: (أربعة)

الأهداف:

بعد تدريس هذه الوحدة يكون في استطاعة الأطفال تحقيق ما يأتي:

١- إدراك الملمس والحجم والشكل المختلف للأشياء والتمييز بينها، فيفرق بين الكرة (الشكل الكروي)، المكعب، كيس الحب (الشكل غير المنتظم)، الأطواق الكبيرة والصغيرة، العصي، وملمس كل منها.

٢- التعرف على الإمكانية الحركية التي تخص أشكال الأشياء في الطبيعة، فعلى سبيل المثال (الكرة) من خصائصها الحركية الدحرجة على أى محور وفى أى وضع،

بينما العصا تتدحرج حول محور واحد، بينما لا يتدحرج المكعب وإنما ينزلق بالدفق... وهكذا.

٣- التعرف على علاقة

الأشياء (الكرات -

الأطواق - العصا الخشبية

.. إلخ) بالأوساط

المختلفة: (الماء - الرمال

- الأرض الصلبة -

الأرض العشبية... إلخ).



المحتوى:

الجسم: تناول الأشياء والتعامل مع الكرة.

الجهد: الوزن (أوزان متنوعة): خفيف - متوسط - ثقيل.

الملمس (أنواع مختلفة): ناعم - خشن.

المجال: المساحة: شخصي - عام.

المستويات: منخفض - متوسط.

الاتجاه: للأمام - للجانبين.

الأدوات والمواد:

* كرات صغيرة - ومتوسطة - وفوق المتوسطة.

* كرات قماش - كرات بلاستيك - كرات كاوتشوك . . . إلخ.

* عصي قصيرة - عصي متوسطة.

* شرائط ملونة تلتصق على الحائط.



طاولة أو حوض رمل

* أطواق صغيرة ومتوسطة متنوعة اللون والملمس .

* صولجانات متعددة الألوان .

* أهداف كبيرة (صناديق أو كراتين فارغة) .

* العلامات المخروطية للمرور (أقماع) .

* طاوولات رمل ، أحواض غير عميقة للماء .

إرشادات للمعلمة:

* الأطفال يستمتعون بالحركة من خلال مجموعات مناسبة (٧-١٠) أطفال لكل معلمة .

* مراعاة المراقبة اللصيقة عند استخدام طاوولات الرمل وأواني الماء .

* على الطفل أن يعتمد على نفسه فى اكتشاف ظواهر مثل الدرجة - الانزلاق - مقاومة السطح للحركة ولكن بمساعدة لفظية بسيطة من المعلمة فى شكل تلميحات .



نماذج من دروس (رياض الأطفال)

الوحدة الأولى: حمل الكرة والتعامل معها.

الدرس (١) اسم الدرس (المفهوم): التعامل مع الأشياء وحملها ونقلها.

الأدوات والأجهزة: أنواع مختلفة من الأدوات والكرات الصغيرة والكبيرة والطبية.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	سباق نقل الأشياء: يقسم الأطفال قاطرتين (٤ أو ٥ أطفال) مع صافرة المعلمة ينقلون الأدوات الصغيرة إلى مكان محدد لتحديد القاطرة الفائزة.
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	تطلب المعلمة من الطفل نقل أنواع مختلفة من الكرات والأدوات في كل مرة تعطى فيها التعليمات: * هل تقدر تجمع الكرات الصغيرة في الكرتونة. * هل تقدر تجمع الكرات الكبيرة في الكرتونة. * هل تقدر تجمع الأطواق الصغيرة مع بعضها. * إذا أردت أن تستخدم الكرسي فعلى أى كرة تجلس. * نريد أن نجمع البرتقال (الكرات الصغيرة) ونحطها في الكرتونة. * اشتر بطيخة (كرة كبيرة) والنقود هي الكرات الصغيرة. * اعمل محلا (دكانا) لبيع الفاكهة من الكراتين والأدوات المتاحة. * احمل الكرة بيد واحدة... أى الكرات ستحمل؟ * احمل الكرة باليدين... أى الكرات ستحمل؟ * أى الكرات هي الأثقل الكبيرة أم الصغيرة... هيا نجرب؟ * هل تتدحرج الكرة الثقيلة بنفس سرعة الكرة الخفيفة... أيهما أسرع. * الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * أداء التحية.
الجزء الختامي:	



الوحدة الأولى:

الدرس (٢) اسم الدرس (المفهوم): فك وتركيب الألعاب التركيبية.
الأدوات والأجهزة: مكعبات تركيبية وأطواق وأكياس حب وصولجانات وأدوات صغيرة.

أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	نفس اللعبة السابقة، ولكن لوضع الأشياء داخل صندوق أو كرتونة لكل قاطرة.
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	<p>تطلب المعلمة من الطفل بناء أشكال بسيطة قريبة من مفهومه كالكياري (الجسور)، الأهرامات والحوائط والمنازل والسيارات من خلال تعليمات مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> * هل تقدر تحط الكرات الصغيرة فوق الأطواق الصغيرة؟. * هل تقدر تحط الكرات الكبيرة داخل الأطواق الكبيرة؟. * هل تقدر تبني عمارة بالمكعبات أو الأطواق؟. * هل تقدر تبني هرمًا بأكياس الحب؟. * هل ممكن تعمل جسرا باستخدام العصي وأكياس الحب؟. * هل ممكن تعمل سيارة بالمكعبات والأطواق الصغيرة؟. * ابن حائطا مرتفعا بأى من هذه الأدوات؟. * شارك زميلك فى بناء حائطين متجاورين؟. * ماذا يمكنك بناء بالعصى الصغيرة والكبيرة؟. * هل يمكن استخدام العصا مع الكرة؟.
الجزء الختامي:	<ul style="list-style-type: none"> * الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * رفع الذراعين جانبًا لعمل دوائر ثم التحية.



الوحدة الأولى:

الدرس (٣) اسم الدرس (المفهوم): الإدراك الحسى (الملمس-الحجمى-الشكلى) للأشياء
الأدوات والأجهزة: أنواع مختلفة الملمس والشكل والأحجام من الأدوات الصغيرة والكرات.

المحتويات	أجزاء الدرس
يعطى كل طفل طوق ويجرى به مع دحرجته أمامًا للوصول إلى خط محدد لتعيين الفائز.	الجزء التمهيدي: (الإحماء)
على المعلمة أن تطرح تساؤلات عن الملمس، الشكل، الحجم، صوت الأشياء من خلال أسئلة مثل: * ما هى الأشياء المدورة ... اجمع بعض منها. * ما هى الأشياء المكورة ... اجمع بعض منها. * هل تندرج الكرة ... كيف تندرج الكرة على الأرض؟ * هل يتدحرج الطوق ... كيف يتدحرج الطوق على الأرض؟ * هل يمكن أن أدخل داخل الطوق .. أرني طريقة أو طريقتين. * هل يمكن دحرجة العصا .. كيف يتدحرج العصا على الأرض؟ * هل يمكن دحرجة الصندوق (المكعب)؟ هل يمكن تحريكه؟ * ما هى الأشياء الناعمة؟ .. هل تستطيع تمييزها؟ تقف المعلمة خلف ظهر التلاميذ وتنطط كرات مختلفة صغيرة، كبيرة، وتسأل الأطفال عن الأصوات: * ما هذا الصوت؟ .. هل هو صوت كرة كبيرة أم صغيرة؟ * ما هذا الصوت؟ .. هل هو صوت عصا أم كرة. * الاصطفاف وملاحظة الوقفة الصحيحة. * رفع الذراعين عاليًا لعمل صفقة فوق الرأس.	الجزء الأساسى: (الأنشطة)
	الجزء الختامى:



الوحدة الأولى:

الدرس (٤) اسم الدرس (المفهوم): التعامل بالكرة على أسطح مختلفة.
الأدوات والأجهزة: أدوات بلاستيك صغيرة، طاوولات رمل - أحواض ماء.

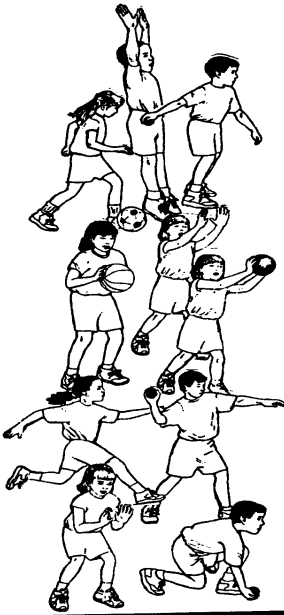
أجزاء الدرس	المحتويات
الجزء التمهيدي: (الإحماء)	تتابع لمس يد الزميل من خلال الوقوف قاطرتان مواجهتان - يقسم الفصل إلى أربع قاطرات.
الجزء الأساسي: (الأنشطة)	تطلب المعلمة من الطفل التعامل بالأدوات المختلفة وبالذات الكرات على أسطح مختلفة (رمل - ماء - أرض صلبة - أرض خضراء)، وذلك من خلال التعليمات التالية: (الرمل) * دحرج الكرة على الرمل. * دحرج الكرة على الأرض. . أيهما أسرع؟ * هل تنشط الكرة على الرمل؟ .. هل تنشط على الأرض؟. (الرمل المبتل) * املا أحد الجرادل الصغيرة بالرمل المبتل. * اقلب الجردل على رأسه وارفعه برفق، ماذا ترى؟ * هل يمكن تشكيل بناء من هذا الشكل؟ (المياه) * ضع الكرة في حوض المياه. . هل تغرق الكرة؟ * ادفع الكرة على سطح الماء هل تتدحرج بسهولة؟ * ضع عصا خشبية على سطح الماء، هل تغوص؟ * املا جردلا صغيرا بالماء من الحوض باستخدام كوب. * الاصطفاف ومرجحة الذراعين أمامًا أسفل - عاليًا أسفل، ثم التحية.
الجزء الختامي:	



الفصل الثاني عشر



نماذج وحدات تدريس التربية الحركية (للفصل الأول الابتدائي)



• وحدة ١: التعامل مع الكرة والوعي الفراغي.

• وحدة ٢: ركل الكرة (الثبات - الحركة).

• وحدة ٣: الرمي أعلى الكتف (كرة صغيرة).

• وحدة ٤: الجري والتمرير وإيقاف الكرة بالقدم.

• وحدة ٥: الدحرجة الأمامية.

• وحدة ٦: تنطيط كرة باليد.

• وحدة ٧: التنقل مع استلام الكرة باليدين.

• وحدة ٨: التمرير وامتصاص الكرة بالقدم.

• وحدة ٩: تنويعات ركل، ضرب ورمي الكرة.

الوحدة (١) التعامل مع الكرة والوعى الفراغى

٣-٤ دروس

المحتوى الحركى:

أنشطة انتقالية: التنقل والعمل فى الفراغ الشخصى.

أنشطة تناول: رمى، لقف، ركل الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:

* أن يختار الكرة ويعمل مستقلا، يحاول عمل أنشطة تناول متنوعة أثناء

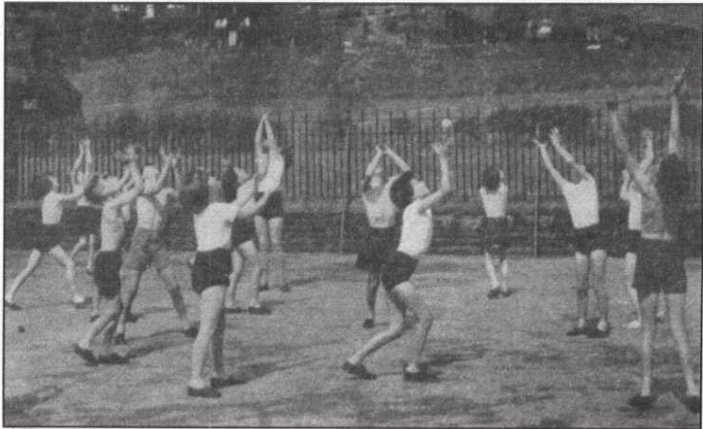
وجوده فى الفراغ الشخصى، والتنقل فى الملعب.

* يتعلم أنه مسئول عن الاحتفاظ بكرته من مضايقة الآخرين.

* يتحمل مسؤولية الاحتفاظ بكرته أثناء إدارة وتنظيم الدرس.

* الوعى بالفراغ الخاص بالزملاء فى الفصل بأن ينظر إلى الأمام ويعمل فى

الفراغات المناسبة.



- * يكتسب مقدرة الاستماع أثناء العمل والتوقف بسرعة عندما يطلب منه ذلك لفظيًا أو عند سماع التنبيه (صافرة - نداء).
- * الالتزام بالنظام عندما يطلب منه العمل فى مكان محدد.

الأدوات:

كرات بلاستيكية أو مطاطية ١٢ - ١٥ سم.

الخبرات التعليمية:

- * ماذا تستطيع أن تعمل بالكرة وأنت واقف فى الفراغ الخاص بك، اكتشف الفراغ المناسب بعيداً عن الآخرين، واحتفظ بالكرة. عند سماع الصافرة توقف بأسرع ما يمكن. المهم الاستجابة السريعة. حسناً نبدأ الآن.
- * (يقوم المعلم بإطلاق الصافرة، الانتظار لحظة، التعليق) كل تلميذ يسك الكرة باليدين حتى لا تبعد عنه. يلاحظ أن بعض التلاميذ يؤدون حركات متنوعة بالكرة، يفضل أن تسمى هؤلاء التلاميذ وتمتدح أداءهم، مثال: بعض التلاميذ يؤدون تنطيط الكرة والبعض الآخر يقذفون الكرة عاليًا، وهكذا. المهم أن كل تلميذ يعمل فى الفراغ الشخصى المحيط به.
- * هل تحتفظ بالكرة فى الفراغ الخاص بك؟ إذا انطلقت الكرة بعيداً عنك، اجرِ واحضر الكرة وحاول مرة أخرى، تجنب إعاقه أداء زملائك.
- * هل تستطيع قذف الكرة عاليًا ثم لقفها وأنت موجود فى الفراغ الخاص بك قبل أن تسقط على الأرض؟
- * كيف يستطيع كل تلميذين العمل معاً بالكرة، استمع جيداً للتعليمات قبل أن تبدأ، حدد الفراغ المناسب للعمل مع الزميل بكرة واحدة. (بعض التلاميذ يحتاجون للمساعدة لتحديد الفراغ المناسب بينهما).
- * كل تلميذ بمفرده مع التركيز على تنطيط ومسك الكرة، كيف تستطيع تنطيط الكرة ولقفها بهدوء مع التنقل فى الملعب دون لمس أى زميل.



استعد ابدأ (يطلب من التلاميذ البدء والتوقف باستمرار ويقوم المعلم بالتعليق على مدى التزامهم بالتعليمات وسرعة التوقف والتحريك فى الفراغ المناسب).

* كيف تستطيع تنطيط الكرة وأنت تجرى مع أداء حركات أخرى باليدين أو الرجلين.

* الآن وأنت تؤدى التنطيط بالكرة التنقل، انظر حولك واكتشف الفراغ المناسب وتوقف عند سماع الصافرة.

* كل تلميذ يستعد مسك الكرة.. التنقل للأمام عند سماع الإشارة مع مراعاة التنقل بهدوء أقصى ما تستطيع، عدم الاحتكاك بزملائك.

* اختر بعض التلاميذ واطلب منهم أن يؤدوا التنقل بالكرة. مع ملاحظة الأداء بهدوء والتقدم للأمام دون الاصطدام بأى شخص آخر.

* من يستطيع قذف الكرة والتنقل عدة خطوات ثم لقفها؟ (يمكن لقف الكرة قبل أو بعد ارتدادها بالأرض) اطلب من التلاميذ أداء بعض الحركات والمهارات الجديدة.

ملحوظة: (عند انتهاء كل درس اطلب من كل تلميذ وضع الكرة الخاصة به فى المكان المخصص لهذا).

تقدير السلوك (الاجتماعي)

اسم التلميذ	يستمتع أثناء التحرك ويتوقف عند الإشارة		يؤدى المهام الحركية بهدوء واستمتاع		عندما يعمل يسمح للآخرين بالفراغ المناسب لأدائهم		التوقف عن اللعب عندما يتحدث المعلم	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
أحمد	٤	٢٠٠٧/١٠/١	٣		٢		٤	
عادل	٢		٣		٤		٢	

المقياس (١) أبداً

(٢) نادراً

(٣) أحياناً

(٤) غالباً

(٥) دائماً



الوحدة (٢) ركل الكرة (الثبات - الحركة)

٤ - ٥ دروس

المادة الحركية:

الجسم .

أنشطة تناول: ركل كرة كبيرة أو كرة متدحرجة بالقدم.

الأهداف:

بعد استكمال هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

- * الجرى لركل كرة كبيرة ثابتة، وركل كرة متدحرجة إليه .
- * يتحكم فى مسار الكرة بأن يمرجح رجل الركل نحو الزميل (المرسل) أو الهدف .
- * يتعلم ضرورة النظر إلى خلف الكرة لركلها بجانب القدم وليس أصابع القدم .
- * يجب وضع القدم غير الراكلة بجانب الكرة عند الركل، ثنى ركبة رجل الركل عند ركل الكرة الثابتة أو المتدحرجة .
- * يتعرف على طرق متعددة لركل الكرة (وجه القدم - سن القدم - جانب القدم الداخلى) .
- * يركل الكرة على نحو آمن فى الفراغات .



الأدوات:

كرة حجم كبير لكل تلميذين . . كرات مطاطة - كرات بلاستيكية .

الخبرات التعليمية:

يطلب المعلم من كل تلميذ أخذ الكرة، والوقوف في الفراغ الشخصي الخاص به ويؤدى ما يلي:

* ركل الكرة بقوة قليلاً، إلى مسافة قصيرة ويراقب التلميذ مسار الكرة .
* هل تستطيع ركل الكرة بقوة قليلاً إلى مسافة قصيرة وتجري خلفها وتلحق بها قبل أن تقف .

* يجب وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة عند الركل .
* تأكد من النظر إلى خلف الكرة عند ركلها بجانب القدم (مراقبة خلف الكرة يمنع مرجحة القدم أعلى الكرة) .

* حاول ثنى الركبتين عند مرجحة الرجل الراكلة للخلف لأداء الركل .
* استخدم الذراعين للخارج وجانباً للاحتفاظ بتوازن الجسم .
* راقب فى كل مرة ركل الكرة . إن قوة الركل تتطلب زيادة مرجحة الرجلين للخلف .

حاول وضع الكرة على الأرض وتحرك للخلف بعيداً عنها . الآن هل تستطيع المشى تجاه الكرة وركلها (مع تذكر وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة) .

* إذا نجحت فى ركل الكرة من المشى ، حاول الآن ركل الكرة من الجرى .
* هل تستطيع ركل الكرة من الجرى دون أن تتوقف (يجب تذكير التلاميذ بأهمية وضع القدم غير الراكلة قريبة من الكرة قبل الركل والاحتفاظ بالذراعين للخارج جانباً للاحتفاظ بالتوازن) .

* هل تستطيع استخدام كل من القدمين وأنت تركل الكرة من المشى أو الجرى؟



* تذكر النظر خلف الكرة عند الجرى تجاهها لركلها. مرجحة الرجل الضاربة مستقيمة تجاه الزميل.

* يراعى عند ركل الكرة مع الزميل التدرج زيادة المسافة.

* هل تستطيع ركل الكرة للزميل خلال أقماع (توضع أقماع مسافة ٣-٥).

* حاول التغيير فى سرعة الانتقال لركل الكرة مع مراعاة تزايد السرعة (التحرك ببطء فى البداية ثم زيادة السرعة).

* الآن تؤدي ركل الكرة مع تغيير القدم المستخدمة.

ركل الكرة فى اتجاهات مختلفة قريباً من الزميل حيث يتحرك خطوة أو خطوتين للجانب لامتصاص الكرة.

* ركل الكرة نحو الحائط باستخدام درجات مختلفة من القوة.

* ركل الكرة مع تنوع المسافات بين الحائط وبداية الركل.

* هل تستطيع ركل الكرة إلى الحائط حيث ترتد بجانب قدميك (خطوة أو خطوتين)؟ هل تستطيع ركل الكرة حيث ترتد من الحائط وتقف قبل أن تصل إليك؟

ما أجزاء القدم التى تجعل ركل الكرة أكثر قوة؟ وجه القدم، سن القدم، جانب القدم الداخلى.. يطلب المعلم من التلاميذ اكتشاف أى الأجزاء لركل الكرة أفضل.

* هل تستطيع ركل الكرة نحو هدف مثل: القمع، رجاجة بلاستيكية، طوق؟.

* إذا كنت تريد ركل الكرة وأن تسير على الأرض يفضل توجيه الركل فى منتصف الكرة. ابدأ اكتشاف ذلك.

* يطلب المعلم من التلاميذ ركل الكرة لمسافات محددة (٥، ١٠، ١٥ متراً). وأن يستخدم التلاميذ كرات مختلفة الأوزان والأحجام كرات مطاطة أو كرات بلاستيكية أو كرات قدم.



وحدة (٣) الرمي أعلى الكتف

٤-٥ دروس

المحتوى الحركي:

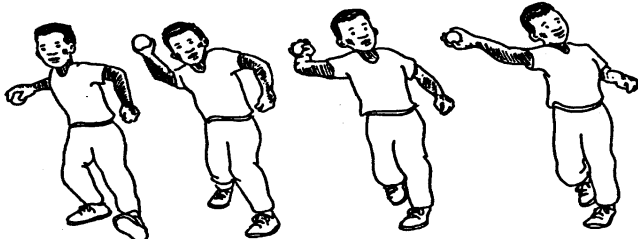
السيطرة على الجسم وحركات التناول، الرمي أعلى الكتف بكرة صغيرة.
الجهد - القوة.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * تطوير رمي الكرة أعلى الكتف من خلال زيادة القدرة بتحويل وزن الجسم على القدم المقابلة لذراع الرمي وبواسطة زيادة فاعلية الفخذ والجذع.
- * تعلم أن لف أعلى الجسم وانتقال وزن الجسم إلى القدم المقابلة يزيد من قدرة الرمي نظراً لاشتراك المزيد من أجزاء الجسم.
- * اكتساب عوامل الأمان والعمل التعاوني.

الأدوات:

- * كرات قماش (خيطة) ١٠-١٥ سم، كرة لكل تلميذ.
- * استخدام حبال أو أكياس رمل لتحديد مجال الفصل إذا كان الملعب مفتوحاً.



الخبرات التعليمية:

* يبدأ الدرس بعمل تمرينات المرونة والإحماء.. دوائر بالذراعين مع تغيير الاتجاهات (الأمام - الخلف)، المدى (صغير - كبير)، الزمن (بطيء - سريع)، هل تتذكر عمل هذه التمرينات فى المنزل كل يوم هذا الأسبوع؟.

* اليوم تودى رمى الكرة الصغيرة أعلى لابتعد مسافة ممكنة.. من يستطيع أن يخبرنى ماذا يفعل لرمى الكرة بعيداً؟ نعم يجب أن تكون اليد الرامية أعلى الكتف.. ويجب أن تودى خطوة للأمام بالقدم المقابلة للذراع الرمى. الآن أصبحت أكبر وأقوى.. أحب أن أرى ما هى المسافة التى تقف عندها بعيداً عن الحائط.. وتستطيع أن تقذف الكرة وتصل إلى الحائط. تذكر عدم رمى الكرة عندما يكون أى شخص أمامك. ابدأ بالوقوف أمام الحائط ١٠-١٢ خطوة. فى حالة عدم وجود حائط يحدد خط (حبل) للرمى أعلى منه.

* يراعى الحذر قبل رمى الكرة، انظر قبل الرمى.. الرمى عندما لا يكون أى شخص أمامك.

* عند رمى الكرة على الحائط، اتخذ خطوات للخلف وراقب هل تستطيع الوصول بالكرة إلى الحائط. تحرك للأمام إذا لم تصل الكرة إلى الحائط.

* أحب أن أرى كل تلميذ يرمى الكرة على الحائط.. الرامى بالذراع أعلى الكتف، (يقوم المعلم بتسجيل أسماء التلاميذ الذين لديهم مشكلات رمى الكرة أعلى الكتف).

* الابتعاد مسافة كافية عن الحائط لأداء الرمية المناسبة للوصول الكرة إلى الحائط.

* تستطيع أن تحصل على قوة أكبر لرمى الكرة عندما تودى خطوة للأمام بالقدم المقابلة للذراع الرمى.

- * إذا كان هناك بعض المعوقات فى رمى الكرة على الحائط، انظر إلى هدف أعلى الحائط وحاول توجيه الكرة.
- * التأكيد على عامل الأمان (الرمى عندما لا يوجد شخص أمامك .. احترم الزملاء أثناء انتظار دورهم فى الرمى).
- * يراقب المعلم التلاميذ الذين يؤدون الرمى بشكل جيد (خطوة للأمام بالقدم المقابلة للذراع الرمى - مشاركة حركة الجذع) واطلب من هؤلاء التلاميذ الأداء مع التعليق على النقاط الفنية الصحيحة.
- * تحدث مع نفسك (القدم المقابلة).. الخطوة للأمام مع الرمى يساعدك على زيادة قوة الرمى.
- * عندما تؤدى خطوة للأمام بالقدم المقابلة للذراع الرمى، .. تؤدى الذراع الرامية بسرعة كبيرة.
- * هل تستطيع أداء خمس محاولات صحيحة ضرب الكرة بالحائط .. (التعاون مع الزميل).
- * ما هى عدد الخطوات التى تبعد عن الحائط وتستطيع رمى الكرة على الحائط .. تذكر أهمية أن يعمل جانبي الجسم عند الرمى. يعنى أن ترمى الكرة باليد المفضلة وأخذ خطوة بالقدم المقابلة لليد الرامية.
- * يجلس نصف الفصل ويشاهدون النصف الآخر يؤدون الرمى وقدم الخطو. ملاحظة هل يؤدون الرمى باستخدام جانبي الجسم.
- * نحاول الآن رمى الكرة مسافة أبعد .. كل مرة ترمى الكرة وتضرب الحائط، تأخذ خطوة للخلف وتحاول مرة أخرى. إذا لم تصل الكرة إلى الحائط تحرك قريباً من الحائط (يراقب التلاميذ الذين لا يستطيعون مشاركة أجزاء الجسم المقابل للذراع الرمى).
- * لتحقيق سرعة أكبر للرمى، اجعل حركة الذراع أعلى الكتف سريعة جداً.

* يطلب من التلاميذ أداء رميتين الأولى، أداء حركة اليد ببطء شديد، والثانية، أداء حركة اليد بسرعة كبيرة جدًا. . ما الفرق بين الرمتين فى جعل الكرة تقترب من الحائط؟ بالطبع. . الرمى السريع يجعل الكرة تسير مسافة أبعد.

* يراعى تحريك كل الجزء العلوى للجسم لزيادة قوة الرمى، حاول لف وتدوير كتفك والمقعدة للخلف عند الإعداد للرمى، ثم اللف للأمام مع أخذ خطوة للأمام والرمى. (ساعد الأطفال لعمل نموذج. احتفظ بأسماء التلاميذ الذين لديهم مشكلات لأداء لف الجذع وقدم لهم التوجيهات).

* الاحتفاظ بالنظر موجه نحو الحائط (المنطقة المطلوب توجيه الهدف نحوها). عند تحريك الكرة للخلف للرمى، اللف... الاحتفاظ بالنظر موجه نحو الهدف على الحائط.

* من يستطيع توضيح الأشياء المهمة التى تؤدى إلى رمى الكرة بعيدًا؟.



وحدة (٤) الجري والتمرير وإيقاف الكرة بالقدم

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

التحكم والسيطرة.

حركات تناول:

المحاورة، التمرير وإيقاف الكرة بإحدى القدمين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة التعليمية يستطيع التلميذ عمل ما يلي :

* الجرى بالكرة مستفيداً من الفراغ بعمل خطوات جرى قصيرة ودفع الكرة بالقدمين بخفة للاحتفاظ بالكرة قريبة أمامه .

* وضع قدم السند جانب الكرة مع إشارة أصابع القدمين نحو اتجاه التمرير ومرجحة الرجل التي تؤدي الركل نحو الهدف .

* تعلم كيفية إيقاف الكرة بوضع بطن القدم على الجزء الخلفى للكرة .



الأدوات:

كرات قدم، أقماع، أكياس رمل، زجاجات بلاستيك.

الخبرات التعليمية:

- * هل تستطيع الجرى بالكرة مستخدماً إحدى القدمين ثم القدم الأخرى؟ . .
عند سماع الصافرة إيقاف الكرة. تجنب الاحتكاك بزملائك أثناء الانتقال بالكرة.
- * الآن اجري بالكرة مع عمل خطوات قصيرة، دفع الكرة بخفة بالجزء الداخلى والخارجى للقدمين والانتقال فى الفراغ، توقف عند الإشارة.
- * هل تستطيع الجرى بالكرة فى فراغ (٣٠ ثانية) دون أن تلمس كرتك أو الأشخاص الآخرين (تكرار عدة مرات).
- * الآن مطلوب تغيير مسار التنقل عند سماع الصافرة.
- * الجرى بالكرة فى فراغ لمدة دقيقة مع مراعاة عدم لمس الكرة للكرات الأخرى أو الزملاء (تكرار عدة مرات).
- (يراعى تذكير التلميذ: عمل خطوات سريعة وقصيرة - دفع الكرة أمامه بخفة وضع الذراعين جانباً للمحافظة على التوازن).
- * الجرى بالكرة حول جميع الأقماع. احرص على عدم لمس أى قمع أو كرات الزملاء تقدم فى مناطق الفراغ.
- * الجرى بالكرة حول كل قمع تصل إليه . . يمكن إيقاف الكرة لمنع لمس القمع . . النظر إلى الفراغ المناسب ثم الجرى بالكرة حول القمع التالى، وهكذا . . .
- * استمرار دفع الكرة من خلال خطوات سريعة وقصيرة باستخدام أجزاء مختلفة للقدمين يجب السيطرة على الكرة كما تريد.



* نبدأ اللعب الآن وكل تلميذ له ٥ نقاط، عندما تلمس كرتك القمع أو أى كرة أخرى يخصص منك نقطة. إذا استطعت إيقاف كرتك بالقدم أو الساق عند سماع الصافرة تمنح نقطة لدرجتك.

* الجرى بالكرة نحو القمع وعندما تصبح الكرة على وشك لمس القمع، نقوم بتغيير اتجاه الكرة بسرعة. بعض الأحيان تغيير الاتجاهات القدم اليسرى، وبعض الأحيان تغيير الاتجاهات بالقدم اليمنى.

* تقسيم الفصل إلى نصفين، يجلس تلاميذ نصف الفصل يشاهدون تلاميذ النصف الآخر يؤدي الجرى بالكرة. . ويطلب من التلاميذ الجالسين، ملاحظة سلوك معين مثل تحديد التلميذ الذى يستغل الجرى فى الفراغ على نحو جيد ولا يصطدم أو يلمس الكرات أو الزملاء الآخرين. . . ومن أمثلة الاسئلة النوعية ويطلب من التلميذ الإجابة المباشرة عليها.

* من التلميذ الذى يجرى بالكرة دون الاصطدام بأى شخص؟.

* من التلميذ الذى يجرى بالكرة ورأسه لاعلى والنظر للفراغ المفتوح؟.

* بعد أن استطعت التحكم فى الكرة وأداء الجرى بالكرة على نحو جيد. حاول تمرير الكرة للحائط (أو الزميل) بالجزء الداخلى للقدم، وإيقاف الكرة بأى جزء من قدمك. تدوير قدم التمرير للجانب حيث ضرب الكرة بالجزء الداخلى للقدم. . دائماً إيقاف الكرة قبل تمريرها للخلف (اجعل أحد التلاميذ يؤدي النموذج).

* إذا كان التلميذ يؤدي التمرير على نحو جيد بإحدى القدمين، يطلب منه أداء التمرير بالقدم الأخرى.

* يؤدي التلميذ إيقاف الحركة بأجزاء مختلفة بالقدمين. هل تستطيع إيقاف

الكرة باستخدام داخل القدم، خارج القدم، بطن القدم، وجه القدم؟

* اتخاذ أوضاع مختلفة قدم رجل الارتكاز (التي لا تؤدي الركل) عند أداء التمرير . . . أحياناً تتجه ليسار وأحياناً تتجه اليمين. . وملاحظة أين تسير الكرة عندما تتجه قدم الارتكاز.

* يقوم التلميذ بمتابعة عدد المحاولات الصحيحة لتمرير الكرة للحائط (الزميل) وإيقاف الكرة عند عودتها دون لمسها باليدين .

* هل تستطيع تمرير الكرة على نحو صحيح (اتجاه الكرة نحو قدم الزميل) ١٠ مرات؟ .

* يقف التلميذ فى أماكن مختلفة ويراقب هل الزميل يستطيع تمرير الكرة مستقيمة فى كل مرة؟ .

* إذا كنت تريد أن تزيد من التحدى لدى التلاميذ، يطلب منهم زيادة سرعة التمرير ومتابعة إيقاف الكرة بقدمه .

* هل تستطيع إيقاف الكرة عندما تمرر إليك من الزميل ٢-٣ خطوات فى الجانب؟ .

* تذكر كيف تحرك القدمين بسرعة لمتابعة الكرة . امسك الكرة باليدين؟ الآن

دعنا نرى هل تستطيع الحركة بسرعة وتصبح أمام الكرة وإيقافها بالقدم؟ يقوم الزميل (١) بتمرير الكرة إلى جانب الزميل (ب) ٢-٣ خطوات .

* يطلب من كل تلميذين عدد المحاولات الصحيحة للتمرير والاستلام . مع التأكيد على العمل خلال الفراغ (المساحة) المناسبة .

تقييم مهارة الجرى وإيقاف الكرة

اسم التلميذ	الجرى بالكرة، دفع الكرة بكلتا القدمين أثناء الجرى		استخدام أجزاء مختلفة للقدم لإيقاف الكرة		إشارة قدم الارتكاز إلى اتجاه التمرير		اتخاذ الجسم الوضع الصحيح لاستقبال الكرة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ
هدى	٣		٣		١		٣	
	٤		٤		٣		٥	
أسامة	٥							

المقياس ٥ غالبا ٤ = $\frac{2}{3}$ أغلب الوقت ٣ = نصف الوقت ٢ = $\frac{1}{3}$ الوقت ١ = نادرا



وحدة (0) الدرجة الأمامية

٣-٥ دروس

المادة الحركية:

أنشطة انتقالية: الدرجة الأمامية.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

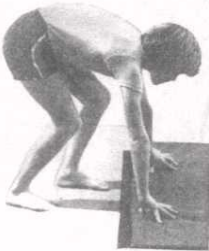
* أداء الدرجة الأمامية بوضع راحتي اليدين مسطحتين على المرتبة، الأصابع تتجه مستقيمة للأمام، شد عضلات الذراعين، تتكور الرأس لنقل وزن الجسم على الكتفين والظهر والمقعدة مع استمرار وضع التكور للوصول لوضع الوقوف.

* الدرجة من جانب المرتبة إلى الجانب الآخر. التنقل في مسار مستقيم.

* العمل بهدوء دون لمس زملائه عند العمل المشترك على مرتبة واحدة.

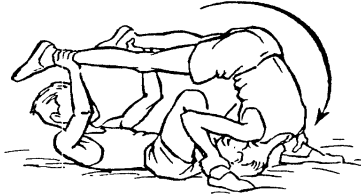
الأدوات:

مرتبة حجم صغير لكل تلميذ. أو مرتبة حجم كبير تسمح لتلميذين أو أكثر لأداء الدرجة.



الخبرات التعليمية:

- * هل تستطيع الدرجة فى خط مستقيم فى الفراغ الخاص بك؟ .
- * هل تستطيع الدرجة أو التنقل بطرق مختلفة . . حاول مع بقاء الجسم على فراغ المرتبة؟ .
- * أرى أن بعض التلاميذ ينهى الدرجة وكل من الجسم والرجلين مفرودين . . هل تستطيع الدرجة وكل من الجسم والرجلين متكورين؟ .
- * أحب أرى أفضل درجة لديك، الآن تدحرج فى خط مستقيم عبر المرتبة؟
- * عندما تنتهى الدرجة . . أحب أن أرى كيف تستطيع الوقوف على القدمين بسرعة.
- * حاول شد عضلات الذراعين لتصبح قوية. لو كانت الذراعان ضعيفتين يصعب عليك إتمام الدرجة.
- * بعد أداء الدرجة هل تستطيع المتابعة للأمام للوقوف سريعاً؟ تجنب إنهاء الدرجة وأنت راقد على ظهرك أو جالس على المرتبة.
- * أحب أن أرى من يستطيع عمل مرجحة أمامية والوثب عاليًا بعد الدرجة.
- * أحب أن أرى هل تستطيع رفع اليدين عاليًا اتجاه البساط عندما تودى الوثب لأعلى لإنهاء الدرجة؟ .



* تجنب إنهاء الدرجة وأنت جالس على المرتبة. احتفظ بتكور الجسم عند الدرجة. ضع القدمين على الأرض بسرعة والوثب.

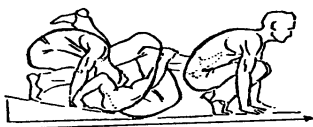
* هل تستطيع الدرجة ثم الوثب لأعلى مع عمل نصف لفة في الهواء؟

* من يستطيع عمل نصف لفة في الهواء وعند الهبوط يؤدي درجة خلفية سريعة على المرتبة؟

* هل تستطيع التفكير في عمل شيء آخر لانتقال الجسم خلفاً عبر المرتبة؟

تقييم الدرجة الأمامية

اسم التلميذ	يؤدي الدرجة والجسم متكور		يدفع بقوة الذراعين والرجلين		ينقل معظم وزن الجسم على الكتفين		يحتفظ بوضع التكور خلال نصف أو أكثر للدرجة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ



وحدة (٦) تنطيط الكرة باليد

٢ - ٤ دروس

المادة الحركية:

الجسم: الأنشطة الانتقالية وغير الانتقالية.
أنشطة التناول: ارتداد أو تنطيط الكرة باليد أو اليدين.

الأهداف:

- بعد انتهاء هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * ارتداد أو تنطيط الكرة بيد واحدة واليدين بالتبادل مع الثبات والحركة.
- * يتعلم الفرق بين ارتداد وتنطيط الكرة. (تنطيط الكرة بإحدى اليدين، يعنى دفع «أو ضرب» الكرة نحو الأرض عدة مرات متتالية دون مسك الكرة. ارتداد الكرة يعنى سقوط أو رمى الكرة نحو الأرض).
- * يتعرف أن زيادة أو انخفاض مهارته يتحدد من خلال ممارسته.

الأدوات:

كرات مطاط ٢٠ سم، ٤-٦ صندوق للكرات.

الخبرات التعليمية:

- يعطى كل تلميذ كرة، وعند الإشارة يقوم بتنطيط الكرة بدفعها بيد واحدة كل مرة ترتد الكرة على الأرض.
- * هل تستطيع تنطيط الكرة مع التقدم (التحرك) خلال الملعب (الصالة)؟



* كل تلميذ يراعى دفع الكرة اتجاه الأرض بيد واحدة فى كل مرة تترد لأعلى .

* وأنت تقوم بتنطيط الكرة انظر إلى الفراغ المطلوب التحرك خلاله (يطلب المعلم من التلاميذ التوقف ويوضح لهم ما المقصود بالفراغ المفتوح أى أن يكون التلميذ بعيدا عن زملائه).

* كم عدد المرات تستطيع ارتداد الكرة ثم مسكها أو تنطيطها دون أن تفقدها؟ (يراقب المعلم التلاميذ المترددين فى أداء التنطيط ويقوم بتحفيزهم ثم يطلب منهم تنطيط الكرة ٢-٣ مرات والتدرج فى زيادة عدد المرات).

* حاول تنطيط الكرة بيد واحدة . ادفع الكرة اتجاه الأرض . تذكر الدفع - وليس الضرب حاول تجنب مسكها بعد ارتدادها .

بعض التلاميذ يستطيعون عمل أكثر صعوبة ويتحدى قدراتهم . يطلب المعلم من التلاميذ اكتشاف طرق أخرى للانتقال بالإضافة إلى المشى أو الجرى .

* هل تستطيع تنطيط الكرة بيد واحدة مع استخدام طرق أخرى للتنقل مثل الحجل . . طرق أخرى .

* الاستمرار فى تنطيط الكرة مع تنوع حركات القدمين .

* عند سماع الإشارة يؤدى التلميذ حركات مختلفة بالقدمين .

* يطلب المعلم من التلاميذ عمل أشياء مختلفة .

* يقدم المعلم أفكارا جديدة عديدة لمشاركة التلاميذ مثل :

- هل تستطيع الوثب أعلى الكرة مرتين ثم استمرار التنطيط؟

- هل تستطيع التغير فى ارتفاع الكرة عن الأرض؟

- هل تستطيع التنقل (التحرك) بين الأقماع؟

* تذكر عندما تترد الكرة من الأرض فإن الأصابع ومفصل رسغ اليد يمتصان قوتها لأعلى .

وحدة (٧) التنقل مع استلام الكرة باليدين

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

أنشطة تناول: الرمي أعلى الكتف.

أنشطة انتقالية: التنقل والاستلام.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

※ يستلم الكرة ويجذبها نحو جسمه.

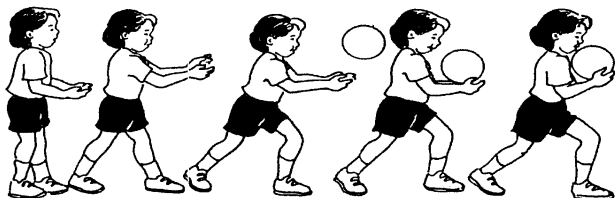
※ يرمي الكرة الصغيرة أو كيس الرمل والتنقل لاستلامها.

※ يتعلم أن أخطاء الرمي والاستلام متوقعة ويجب التحلي بالصبر مع نفسه وزملائه.

※ يكتسب الوعي بالفراغ الشخصي عند الاستلام.

الأدوات:

كرة صغيرة أو كيس حب لكل تلميذ أو تلميذتين.



الخبرات التعليمية:

- * يفضل تعليم هذه الوحدة فى ملعب مفتوح لتوفير فراغ أكبر لأداء الانتقال والاستلام بأمان. حاول أن تبذل أقصى ما عندك لأداء أفضل الرمى والاستلام. اختر زميلاً، وكرة واحدة (أو كيس الرمل) اكتشف الفراغ الشخصى المناسب، كم عدد المرات تستطيع الرمى والاستلام للكرة (كيس الرمل).
- * حاول الرمى أعلى الكتف (اجعل اليد تسير أعلى كتفك). . . وحاول إرسال الكرة (كيس الرمل) على نحو صحيح إلى زميلك.
- * عند أداء الرمى تذكر الخطو للأمام بالقدم المقابلة لذراع الرمى. ساعد زملاءك على تذكر ذلك.
- * استخدم اليدين والأصابع عند الاستلام، التحرك اتجاه الكرة إذا لم تصل الكرة إليك، زيادة المسافة بين الزميلين فى حالة الاستلام بنجاح، تصغير المسافة بين الزميلين عند وجود صعوبات الاستلام بالكرة وهناك صعوبات تسمح بارتداد الكرة على الأرض.
- * التفكير ماذا تفعل الأصابع عند محاولة الاستلام للكرة. . فى حالة استلام الكرة المرتفعة (أعلى الوسط) يتم الاستلام حيث اتجاه الأصابع لأعلى، والإبهامان متقاربان، أما فى حالة استلام الكرة (أسفل الوسط)، يكون اتجاه الأصابع لأسفل والأصبعين الصغيرين متجاورين.
- * إذا استطعت رمى الكرة جيداً، تعامل مع زميل مستخدماً كيس الرمل، وشاهد هل تستطيع أن تؤدى الاستلام جيداً.
- * إذا كانت الكرة عند رميها تذهب إلى جانب زميلك، حاول الآن رميها فى خط مستقيم تجاه يد الزميل عن التخلص من الكرة.
- * الرمى الجيد يتطلب احتفاظ العينين على الأهداف. . . احتفظ بالعينين مركزتين على زميلك أثناء الرمى.



* اتخذ وقفة الاستعداد والتحرك فى اتجاه استلام الكرة.. هل تستطيع استلام الكرة العالية.

* كن مستعداً لتحريك قدميك إذا لم تصل الكرة إليك.

* هل تستطيع رمى الكرة إلى جانب الزميل، حيث يحتاج إلى التحرك مسافة قليلة لاستلام الكرة؟.

* يمكن أن يطلب التلميذ المستلم من زميله مكان توجيه الرمى، ويقوم بالاستعداد للجرى إلى المكان المتوقع لاستلام الكرة.

* يقوم المستلم بجذب اليدين نحو الصدر عند لمس الكرة لليدين. هذا يساعد على امتصاص سرعة الكرة والاحتفاظ بالكرة من الارتداد خارج اليدين.

* تأكد أن الرمى فى منطقة الفراغ للزميل المستلم بما يسمح له بالجرى والاستلام.

* كيف يعطى التلميذ الرامى المزيد من الوقت لاستلام زميله للكرة؟ كيف يتحقق ذلك.. رمى الكرة عالية فى الهواء.

* يجب أن يجذب المستلم الكرة نحو جسمه.. انسيطة عليها بإحكام.

* راقب الفراغ الخاص بك، تحتاج الابتعاد قليلاً عن زملائك.. كن حذراً أنك لا تجرى فى الفراغ الخاص بالزملاء عند أداء الرمى والاستقبال.. ما المسافة المطلوب رمى الكرة بعيداً عن الزميل ويمكن استلامها.

* إذا كان الزملاء لا يستطيعون استلام الكرة، هل ترمى الكرة بعيداً عنهم؟ اجعل الكرة تصل قريبة من زميلك مسافة قدمين؟ ولا ترسل الكرة بعيداً جداً.. تأكد أن زميلك يستطيع استلام كل كرة.

* حاول استلام كل كرة.. أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع استلام الكرة؟

- * تغيير الزميل .. هل تستطيع الاستلام جيداً من زملاء الآخرين؟
- * حاول رمى الكرة خلقاً فور استلامها بحيث يستطيع الزميل استلامها عند الجرى خطوات قليلة.
- * كيف تستطيع رمى الكرة عاليًا فى الهواء؟ تحتاج ميل الجذع للخلف وسقوط كتف الرمى للخلف لاداء رمى الكرة عاليًا.
- * إذا كان التلميذ لديه صعوبات لرمى الكرة عاليًا فى الهواء .. اطلب منه رمى الكرة أعلى خط على الحائط ارتفاع ٥-٨ أمتار أو تقف أمامه رافعاً الذراعين وتطلب منه محاولة رمى الكرة بعيداً وأعلى اليدين.
- * اجعل حركة اليد سريعة أعلى الكتف لجعل اليد تسير أسرع، وعالية فى الهواء.
- * هل تستطيع استلام الكرة على الجانبين (جهة اليمنى - جهة اليسار)؟ تذكر أن اليدين مستعدتان لاستلام الكرة والأصابع متجهة لأعلى والإبهامان متلامسان لاستلام الكرة العالية.
- * كم عدد مرات الاستلام الصحيحة للكرة (من الحركة/ الجرى)؟
- * الآن أحب أن أرى كيف تستطيع زيادة عدد مرات الاستلام الصحيحة؟



تقييم عملية الاستلام

يجذب الكرة جزئيا أو كليا نحو الصدر		استقرار استلام الكرة باليدين		الأصابع لأسفل، تباعد الإبهامين عند الاستلام المنخفض		الأصابع لأعلى، تقارب الإبهامين عند الاستلام المرتفع		اسم التلميذ
التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	
٩/٢٤	٤	٩/٢٤	٣	٩/٢٠	٤	٩/٢٠	٣	خالد
٩/٢٤	٣	٩/٢٤	٣	٩/٢٠	٢	٩/٢٠	٤	إبراهيم

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١



تنوعات تعامل اليد مع الكرة



وحدة (٨) التمرير وامتصاص الكرة بالقدم

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

الأنشطة الانتقالية: الانتقال لإيقاف الكرة، إيقاف الكرة، إيقاف الكرة ببطن القدم، وبوجه القدم لكل من القدمين.

أنشطة التناول: تمرير كرة كبيرة بالجزء الداخلي والخارجي لكل من القدمين.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * تمرير كرة القدم، بالجزء الداخلي والخارجي لكلتا القدمين.
- * الانتقال وامتصاص الكرة.
- * الانتقال وإيقاف الكرة.
- * تعلم أن البدء للانتقال السريع يتم توازن الجسم.
- * إظهار التعاون مع زملاء الفصل من خلال استعادة الكرات الشاردة.

الأدوات:

كرة قدم وقمع لكل طفل.



الخبرات التعليمية:

- * يطلب المعلم من التلاميذ ركل الكرة نحو الحائط من مسافة ٥ أمتار، بهدف تنمية الوعي لديهم الإحساس بقوة الركل للكرة.
- * أحب اليوم أن أرى هل تستطيع ركل الكرة فى خط مستقيم نحو الحائط مستخدمًا الجزء الداخلى أو الخارجى للقدم؟ احرص على إيقاف الكرة قبل ركلها مرة أخرى نحو الحائط.
- * يقف التلميذ مواجهًا بالجانب للحائط (كتف قدم الارتكاز مواجهة للحائط) تمرير الكرة ركلها بالجزء الداخلى للقدم.
- * تذكر أن ركل الكرة بالجزء الداخلى للقدم يؤدي إلى مسار الكرة فى الاتجاه المنخفض نحو الأرض.
- * اجعل قدم الارتكاز (القدم التى لا تؤدى الركل) بجوار الكرة عند الخطو للأمام لأداء الركل. ثم تمرير الكرة بالجزء الداخلى للقدم. حاول توجيه القدم فى منتصف الكرة.
- * كم عدد المرات تستطيع تمرير الكرة نحو الحائط بالجزء الداخلى للقدم وإيقافها عندما تعود إليك؟
- * هل تعرف سبب ارتداد الكرة من الحائط بعيدًا عنك؟ السبب إنك تركل الكرة عاليًا. احرص على ركل الكرة ببطن القدم حتى تتحكم وتسيطر عليها.
- * الآن استطعت تمرير الكرة منخفضة بالجزء الداخلى للقدم. أحب أن أرى محاولتك كيف تؤدى تمرير الكرة بالجزء الخارجى للقدم؟
- * شئ رائع.. معظم التلاميذ يستطيعون تمرير الكرة نحو الحائط. الآن أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع تمرير وإيقاف الكرة دون لمسها بأى جزء من جسمك فيما عدا القدمين.. القدمين فقط.



- * هل تستطيع استخدام القدمين فى ركل وإيقاف الكرة المنخفضة؟ حاول تبديل القدمين فى كل مرة.
- * يراعى شد عضلات القدم والكعب مرجحة القدم للخلف والمتابعة لزيادة قوة ركل الكرة.
- * دقة تمرير الكرة (الجزء الداخلى أو الخارجى للقدم) يتطلب من التلميذ توجيه أصابع قدم الارتكاز، ومرجحة القدم الضاربة نحو نفس اتجاه الهدف.
- * معظم التلاميذ الآن يستطيعون إيقاف الكرة ببطن القدم. . حاول الآن إيقاف الكرة (بأعلى الجزء الداخلى للقدم) وجه الأصابع قريبة من الأرض أمام الكرة عند لمس الكرة للقدم.
- * تحتاج إلى ميل الجذع للأمام لتصبح مستعدا لجعل أصابع القدم تشير لأسفل خلف الكرة لركلها.
- * كم عدد التمريرات تستطيع التحكم فى إيقاف الكرة دون مساعدة اليدين؟
- * حاول الآن تمرير الكرة فى خط مستقيم إلى الزميل. عند سماع الإشارة اختر أحد الزملاء القريب منك، حدد الفراغ المناسب مع الزميل، ابدأ تمرير الكرة مع الزميل.
- * حاول أن تجعل كل تمريرة تصل بدقة إلى الزميل، ولا يحتاج إلى الانتقال من مكانه لإيقاف الكرة.
- * يجب أن يراعى كل تلميذ تبادل استخدام القدمين عند إيقاف الكرة.
- * اجعل وزن الجسم ينتقل إلى الأمام على مقدمة القدمين لتسهيل الانتقال بسرعة. حاول إيقاف الكرة والتمرير بسرعة.
- * أحب أن أرى من يستطيع عمل أكثر تمريرات وإيقاف الكرة بشكل صحيح. تذكر وضع وزن الجسم للأمام على مقدمة القدمين والانتقال بسرعة للوقوف فى خط الكرة.

* الآن يحاول المستلم للكرة الإشارة للمكان الذى يفضل استلام الكرة عنده، بينما يقوم المحرر تمرير الكرة تبعاً لإشارات المستلم. حاول إرسال الكرة إلى الهدف بأن تجعل أصابع قدم الارتكاز مستقيمة نحو الهدف.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالاستلام. اتخذ أفضل وضع استعداد تستطيع من خلاله استلام الكرة. الميل للأمام على مقدمة القدمين.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالتمرير: اختر القدم التى تمرر الكرة بعناية أحياناً يتم التمرير بالجزء الداخلى للقدم وأحياناً أخرى بالجزء الخارجى.

* إذا كنت تستطيع تمرير الكرة ثلاث أو أربع مرات صحيحة يراعى اتساع المسافة خطوة أو خطوتين، تأكد أنك تستطيع التمرير بدقة نحو الهدف الذى يشير إليه زميلك.

* توجيهات للتلاميذ الذين يقومون بالتمرير: إذا فشل زميلك فى السيطرة على الكرة حاول أن تودى التمرير بمزيد من الدقة بأن تجعل أصابع قدم الارتكاز تتجه نحو منتصف الجسم لزميلك، وأن تجعل الجزء الداخلى للقدم الضاربة يتجه نحو الزميل. كما يراعى التأكيد على استخدام كل من القدمين لإيقاف أو تمرير الكرة.

* يمكن تصنيف التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة أربعة تلاميذ.

* يقوم التلميذ بتمرير الكرة إلى بقية المجموعة (٣ تلاميذ) بحيث يودى كل تلميذ إيقاف الكرة وتمريرها مرة أخرى له.

* يتم إيقاف الكرة بالجزء الداخلى أو السطح الخارجى للقدم.

* تذكر اتجاه قدم الارتكاز نحو المستلم.

* حاول أن تعطى للقدمين ممارسة متساوية فى إيقاف وتمرير الكرة.

- * لاحظ كيف تستطيع بسرعة تمرير الكرة إلى شخص آخر .
- تجنب عدم إرسال الكرة للخلف للشخص الذى يمررها لك .
- كل تلميذ يحتاج إلى الكثير من الممارسة لتحسين المستوى .

تقييم الامتصاص وإيقاف الكرات							
هل يستطيع إيقاف الكرة بطن القدم لكنا القدمين؟		يستطيع إيقاف الكرة بوجه القدم		يتحرك بسرعة للجلاب لإيقاف الكرات		يستطيع الإيقاف أو التحكم فى الكرات القريبة منه	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

أبداً = ١

نادرًا = ٢

أحيانًا = ٣

غالبًا = ٤ دائما = ٥



الوحدة (٩) تنويعات ركل وضرب ورمي الكرة

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

- الجسم: أنشطة التناول: الإرسال بعيد (الركل - الضرب - الرمي).
- الفراغ: المجالات: عام - شخص.
- المستويات: مرتفع، متوسط، منخفض.
- الامتداد: قريب من، بعيد عن.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة التعليمية يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

- * اكتشاف تنوعات واسعة لأنشطة التناول بواسطة الركل، الضرب والرمي للكرات بقوة.
- * أداء أنماط حركية شائعة للركل والضرب والرمي.
- * اختيار مناطق نشاط مفتوحة لزيادة المشاركة والأمان.
- * تنظيم الأدوات قبل الانتقال إلى نشاط آخر.
- * اللعب بجانب زملائه والتعبير عن أفكاره الحركية.

الأدوات:

- الركل: كرات شاطئ أو كرات تنس، كرات قماش (٢٠-٣٠ ستيمترا).
- ملعب مفتوح (إذا كانت مساحة الملعب محدودة استخدام أهداف حائط كبيرة أو بالونات أو كرات شاطئ معلقة في جبال).



الضرب بأداة: كرات شاطئ أو كرات بلاستيك (٢٠-٣٠ سنتيمترا) شرائط أرض، موانع بلاستيك، مضارب يد قصيرة.

الرمى: أكياس رمل على خط الرمي على بعد مسافة (٢-٤ أطوال التلميذ) بعيداً عن الحائط.

الخبرات التعليمية:

* (يمكن استخدام أنشطة الركل - الضرب - الرمي في نفس اليوم أو تدريجياً في أيام مختلفة).

* بعد تحديد منطقة النشاط (ملعب - صالة اللعب)، الإعداد الجيد لمنطقة النشاط بما يسمح للتلاميذ رؤية النموذج.

* ويراعى عدم زيادة عدد التلاميذ عن ثلاثة في كل محطة.

أنشطة الركل:

* ركل الكرة بعيداً، الآن، الجرى وإيقاف الكرة، إحضار الكرة في مكان البداية وركلها مرة أخرى بعيداً. (إذا كان ركل الكرة نحو الحائط بدلاً من المكان المفتوح يطلب من التلميذ ركل الكرة بقوة).

* المشى بعيداً عن الحائط، الآن، مرجحة الرجل وركل الكرة بعيداً. دعنا نرى ركل الكرة أكثر قوة، هل نستطيع العودة للخلف والجرى لركل الكرة؟ الجرى وركل الكرة بقوة. الجرى لإحضار الكرة. (التركيز على الجرى القصير، السريع والتشجيع على استخدام قدم الركل).

* ركل الكرة بالقدم الأخرى (مع ملاحظة مرجحة الرجل من الامام للخلف... ضرورة أن يحتفظ التلميذ بالتوازن أو الحجل على إحدى القدمين قبل أداء مرجحة كبيرة بالرجل).

* التفكير في شيء بعيد... واجعل الكرة تذهب إليه. تشجيع الاستجابات التخيلية. نعم نستطيع ركل الكرة نحو السحاب، لأعلى اتجاه الشمس،

السماء، قمة الشجر، أعلى النهر، الجبل. وذلك لزيادة الفراغ المفتوح.
(إذا كان الركل نحو الحائط، يتخيل التلميذ دوائر خلف الحائط).

* من يستطيع الجرى وركل الكرة لأعلى فى الهواء (نحو الحائط)؟ اجعل الكرة تطير فى الهواء. الركل بقدم واحدة. التغيير وركل الكرة بقوة بالقدم الأخرى (لاحظ ركل الكرة بمقدمة القدم والتوافق بين الذراع والأرجل).

* أى طريقة للركل تجعل الكرة تنطلق بعيداً؟ عالياً؟ (لاحظ أداء مرجحة أرجل وخطوات المتابعة بعد الركل). (الجرى والركل القوى يؤدى إلى خطوة متابعة أو أكثر أو الحجل).

أنشطة الضرب بأداة:

* ضرب الكرة الثابتة. . أقصى قوة، اجعل الكرة تطير أعلى الحائط. الجرى وإحضار الكرة. . ضربها مرة ثانية (وضع الكرة ارتفاع الوسط).

* ضرب الكرة (غلق اليد. . فتح اليد - اليد مسطحة جداً) أى طريقة تعطى القوة وتجعل الكرة تطير لأعلى؟ (لاحظ أداء اليد والذراع. . تشجيع مرجحة الذراع القوية).

* ضرب الكرة مع لف الجذع للخلف وللأمام، امتداد الذراعين للخارج والمرجحة. . اتجاه الكرات لأسفل. . الآن لف الجذع للخلف لأقصى مدى ومرجحة الذراع بقوة وضرب الكرة.

* اجعل التلميذ يشعر أن اليد تضرب الكرة بقوة. . أين تذهب الكرة؟ الجرى لإحضار الكرة التكرار. . تشجيع التلاميذ المتابعة بالذراع واليد.

* تنوع استخدام أداة الضرب (المضرب)، اليد القصيرة، الوزن الخفيف، أو الضرب بمسطح كبير، هذا التنوع فى الأداة يفيد فى امتداد اليد. . يشجع التلاميذ أداء الضرب باليد واليدين. راقب هذه الأنشطة بعناية.

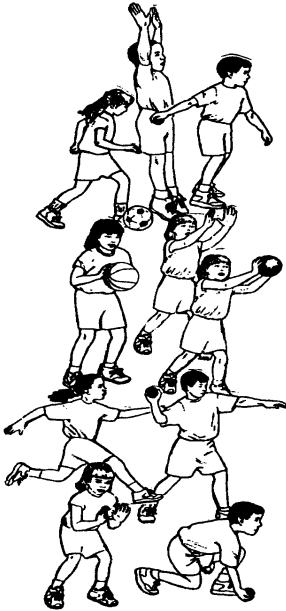
أنشطة الرمي:

- * دعنى أرى كيف تستطيع الرمى بقوة، رمى (كيس الرمل) على الحائط. يعمل صوت مرتفع، الجرى والحصول عليه، الذهاب للخلف مكانك والرمى مرة أخرى. (لاحظ وضع الذراع والرجل).
- * عمل خطوط على الأرض موازية للحائط مسافة ٣-٤ أمتار. وضع أحد القدمين أمام الخط والسقدم الأخرى خلف الخط. تحريك اليد للخلف والرمى كيس الرجل بقوة الذهاب وإحضار الكيس والرمى مرة أخرى. فكر فى أسباب قوة الرمية (لاحظ تدوير الجذع وانتقال الوزن من الخلف للأمام).
- * استبدال كيس الرمل بالكرة، رمى الكرة بقوة. ما الصوت الناتج عن رمى الكرة بقوة على الحائط؟ حاول مرة أخرى. رمى الكرة بقوة أكبر.
- * التفكير فى أشياء لرمى الكرة لأعلى وبعيد (اجعل التلاميذ يتحركون للخلف بعيداً عن الحائط واستخدام التخيل) (راجع خبرة التعلم ١/٤ لرمى أنشطة الركل). . اجعل الأطفال يستمتعون برمى الكرة بقوة والاستماع إلى ارتطام الكرة بالحائط.
- * رمى الكرة بقوة على أهداف كبيرة على الحائط، ساعد التلاميذ على عمل أهداف على الحائط لزيادة الاهتمام والمشاركة.

الفصل الثالث عشر



نماذج وحدات تدريس التربية الحركية (للف الثاني الابتدائي)



- وحدة ١: المحاورة بالكرة مع تغيير الاتجاهات والتوقف.
- وحدة ٢: الرمي ولقف الكرة.
- وحدة ٣: تمرير الكرة بالقدمين (الجرى بالكرة).
- وحدة ٤: استلام الكرة باليدين مع ثبات أحد القدمين.
- وحدة ٥: المحاورة بالكرة باستخدام كل من اليدين.
- وحدة ٦: الوثب والهبوط مع الدحرجة.
- وحدة ٧: ضرب الكرة باليد (من أسفل).
- وحدة ٨: ركل الكرة بالقدم على الطائر.

وحدة (١) المحاورة بالكرة مع تغيير الاتجاهات والتوقف

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

- الجسم: أنشطة التناول - تنطيط الكرة.
- الفراغ: المجالات (العام - الشخص).
- الاتجاهات: تغيير الاتجاهات، الأمام، الخلف، الجانبين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

* تغيير اتجاهات الجسم مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين، محتفظًا بالعينين مركبتين على الفراغ أمامه وليس التركيز على الكرة.

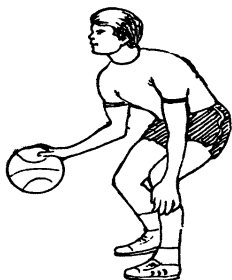
* يدفع الكرة باليد والرسغ والمرفق ولا تضرب الكرة باليد.

* يحتفظ بالكرة أسفل مستوى الوسط مما يجعل تغيير اتجاهات الجسم أكثر سهولة.

* يظهر الوعي بالأمان نحو الآخرين، ذلك أن يحتفظ بالكرة قريبة ويتحرك في الفراغات عند التنقل بالكرة.

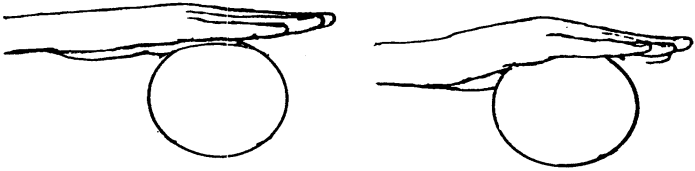
الأدوات:

كرة ٢٠ سم لكل طفل، أقماع (١٠-١٥)، أكياس الحب.



الخبرات التعليمية:

- * يقسم تلاميذ الفصل إلى مجموعتين، ويطلب من كل تلميذ فى المجموعة الاولى التحرك لاستلام الكرة، ويبدأ تنطيط الكرة فى الفراغ المناسب له.
- الآن يطلب من تلاميذ المجموعة الثانية عمل نفس الإجراء السابق.
- * تنطيط الكرة بدفعها نحو الأرض واليد تتخذ الشكل الفنجاني (يراعى التأكيد على ضرورة دفع الكرة وليس ضربها).



- * عند تنطيط الكرة حاول أن تشعر أن دفع الكرة باليد كلها نحو الأرض.
- توقف عند سماع الإشارة (صفق مرتين، راقب هل التلاميذ يتحركون فى الفراغ المناسب.. كل تلميذ بعيد عن الآخر. علق على أهمية مراعاة الفراغ ثم ابدأ التنطيط سريعاً).
- * راقب التلاميذ الذين يؤدون ضرب الكرة وليس دفعها.. والتأكيد على ضرورة الدفع.. اجعل يدك فوق الكرة عندما تنجى لأسفل نحو الأرض أو ترتفع لأعلى. اثن المرفق بجعل الكرة ترتفع لأعلى، وأفرد المرفق عند توجيه دفع الكرة لأسفل نحو الأرض.
- * تنطيط الكرة.. التنقل ببطء. كل مرة تسمع الإشارة توقف. حاول أن تكون فى فراغ أكبر.. (تكرار إشارات التوقف كثيراً مع التأكيد على ضرورة التحكم فى سرعة التنطيط والعودة بسرعة).



* انظر إلى أى منطقة الفراغ المناسبة وابدأ تنطيط الكرة، وأثناء تنطيط الكرة انظر إلى مناطق الفراغ الأخرى وحاول الانتقال إليها.. كم عدد مناطق الفراغ التى استطعت الانتقال إليها؟.

* احرص على تحقيق الأمان لك ولزملائك فى الفصل، تجنب الاصطدام بزملائك.. ركز النظر للأمام نحو الفراغ.. توقف عند سماع الإشارة.

* حاول عدم السماح لارتداد الكرة أعلى من مستوى الوسط وأنت تدفع الكرة نحو الأرض، النظر للأمام.

* هل يستطيع بعض التلاميذ تنطيط الكرة باليد الأخرى؟ يمكنك دفع الكرة بإحدى اليدين ثم الدفع باليد الأخرى (عند سماع الإشارة اجعل اليد تستريح واستخدم اليد الأخرى).

* كل تلميذ يفضل أداء التنطيط بإحدى اليدين (اليمنى أو الشمال).. أحب أن أرى كم عدد مرات تنطيط الكرة باليد الأخرى. (أحياناً الأداء من الحركة وأحياناً من الثبات فى المكان).

* الآن حاول التنطيط فى أى فراغ باليد المفضلة والتوقف.. تغيير اليدين والتنطيط فى فراغ جديد باليد الأخرى والتوقف. الاحتفاظ بالنظر إلى فراغ جديد وأنت تؤدى التنطيط.

* تذكر دفع الكرة باليد كلها، أحب أن أرى كيف تستطيع تنطيط الكرة فى فراغات جديدة، لأطول فترة ممكنة.. تبديل اليدين فى كل مرة تحصل على فراغ جديد. كم مرة تستطيع عمل ذلك فى الدقيقة. استعد؟ ابدأ.

* الآن استمع إلى صوت اليد عند دفع الكرة.. هل الصوت عالٍ، أى أنك تضرب الكرة، أم الصوت منخفض أى أنك تدفع الكرة.

* الآن تستطيع تنطيط الكرة بشكل جيد، كما أنك تستطيع تعديل اليدين.. حاول أن تزيد من سرعة تنطيط الكرة. وأن تتحرك بسرعة أكبر، يجب أن تدفع الكرة أمامك (ليس فى خط مستقيم لأسفل)، ويتطلب ذلك منك الجرى مع تنطيط الكرة.



* تذكر أهمية أن تتحرك فى مناطق الفراغ المناسبة عند سماع الإشارة، قف واكتشف الفراغ المناسب.

* يضع المعلم مجموعة من الأقماع أو أكياس الرمل . . ويطلب من التلاميذ . . هل تستطيع النظر للأمام نحو الأقماع (أكياس الرمل) وزملاء الفصل فى نفس الوقت. أنا سوف أشاهد عينيك هل تتابع الكرة أم تتابع الفراغ المفتوح وزملاؤك فى الفصل.

* الآن حاول تنطيط الكرة وعندما تصل إلى القمع تقوم بتبديل اليدين، ثم تذهب إلى القمع الآخر وتبديل اليدين، استمرار تبديل اليدين دون توقف.

* حاول تنطيط الكرة وعندما تصل إلى القمع . . اعمل دائرة حول القمع . . استمرار تنطيط الكرة حتى الانتهاء من جميع الأقماع الموجودة.

* الآن تودى معاً لعبة (تقليد القائد) . . كل زميلين معاً (أ) القائد يؤدي التنطيط بالكرة مع تبديل اليدين، ويقوم الزميل (ب) بتقليد أداء الزميل (أ) لذلك من الأهمية أن يتابع الزميل (ب) اليد المستخدمة لتنطيط الكرة الزميل (أ) واستخدام نفس اليد (تبديل القائد عدة مرات).

* ما نوع الخطوة المطلوب عملها للتحرك جانباً؟ نعم عمل خطوة جانبية. أحب أن أرى أداء تنطيط الكرة مع التحريك إلى الجانبين (اليمين - الشمال).

* حاول جعل الكرة قريبة من القدمين، حتى تستطيع الحركة بخفة وسرعة. . تذكر تنطيط الكرة بالدفع - وليس الضرب - وأنت تتحرك للجانبين (اليمين - الشمال).

* وأنت تقوم بتنطيط الكرة وتحرك للجانبين. هل تستطيع تبديل اليدين عندما تصل إلى القمع؟

- * هل تستطيع المحاورة مع زيادة السرعة قليلاً مع تغيير اليدين؟ لا تنسى دفع الكرة نحو الأرض وأن تجعل اليد فوق الكرة، ارتفاع الكرة لمستوى الوسط. يتطلب ثنى المرفق وفرده أثناء أداء تنطيط الكرة.
- * سوف نودى معاً لعبة متابعة القائد مرة أخرى، وفي هذه المرة أحب أن أرى هل تستطيع تنطيط الكرة مع التحرك للأمام، للخلف، للجانبين، ابداً مع الزميل القريب منك، تبديل (دور القائد مع الزميل).
- * تذكر تغيير اليد وتغيير الاتجاه في كل مرة يحدث تغيير القائد.
- * أحب أن أرى أداء تنطيط الكرة مع تغيير الأداء دون الاصطدام بالآخرين وأن تؤدي التنطيط في أماكن الفراغ (الأماكن المفتوحة).
- * تنطيط الكرة مع التركيز على تغيير اتجاه الجسم باستمرار أثناء التنقل للأمام وللخلف وللجانبين.

تقييم مهارة الجري بالكرة، تغيير الاتجاهات والتوقف							
اسم التلميذ	يدفع باليد والرسغ والمرفق		اتجاه النظر للأمام نحو الفراغ المناسب للانتقال إليه		ارتفاع الكرة أقل من مستوى الوسط		تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل لأمام وللخلف والجانبين
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة
فاطمة							
خالد							

المقياس ٥ غالباً ٤ = $\frac{7}{3}$ أغلب الوقت ٣ = نصف الوقت ٢ = $\frac{1}{3}$ الوقت ١ = نادراً

وحدة (٢) الرمي ولقف الكرة

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

أنشطة التناول: الرمي ولقف الكرات الطائرة والأرضية (المرتدة).

الجهد: السرعة، عودة الكرة بسرعة بعد لقفها.

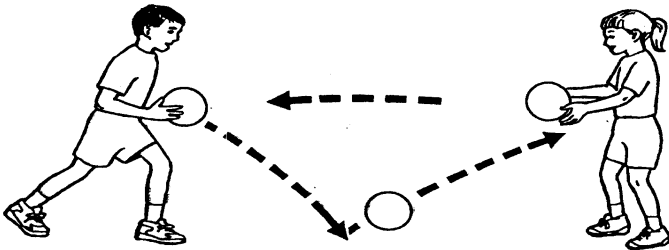
الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

* رمي ولقف الكرات الطائرة والأرضية وعودة الكرة بسرعة والدقة بعد لقفها.

* معرفة أن امتصاص الكرة للخلف في خط الطيران لحظة وصول الكرة باليدين يساعد على توزيع القوة فترة أطول من الزمن. وتجنب ارتداد الكرة في اليدين.

* يتعلم أن رمي الكرة عاليًا في الهواء، يتطلب تحريك اليد لأعلى قبل التخلص من الكرة، بينما رمي الكرة على سطح الأرض يتطلب توجيه اليد لأسفل.



الأدوات:

كرة صغيرة بلاستيك لكل تلميذ أو لكل تلميذين .

الخبرات التعليمية:

* اليوم أحب أن أرى هل تستطيع رمي الكرة على الحائط حيث تعود إليك على الأرض مع ارتداد قليل جداً. خذ الكرة. وقف بعيداً عن الحائط مسافة حوالى ١٠-١٥ خطوة. (تأكد أن جميع التلاميذ لديهم فراغ مناسب بين بعضهم لرمي الكرة بأمان. يمكن تعليم هذه الوحدة في الملعب مع الزميل بدلاً من الحائط).

* تذكر أن القاعدة الأساسية للقف الكرة الأرضية (الكرة المتدحرجة على الأرض) اليدين منخفضتان على الأرض، راحتا اليدين موجهتان الكرة، والأصبعان الصغيران قريبان من بعضهما. تحرك باهتمام حتى تكون أمام الكرة.

* وقفة الاستعداد لاستلام الكرة المتدحرجة يتطلب تحريك القدم المقابلة لذراع الرمي أماماً. أما الوقوف بناعد القدمين يؤدي على درجة الكرة بين الرجلين.

* اثن الركبتين لجعل اليدين قريبتين من الأرض والإصبعين الصغيرين قريبين من بعضهما للقف الكرة المتدحرجة.

* دعنا نحاول رمي الكرة أعلى الكتف لجعل الكرة تعود أسرع إليك. ابدأ.

* نحاول الآن رمي الكرة بقوة أكبر نحو الحائط، خذ خطوة للأمام بالقدم المقابلة ليد الرمي ثم رمي الكرة على الحائط.

* طبعاً إذا لم تعد الكرة إليك في خط مستقيم. مطلوب أن تتحرك سريعاً بالقدمين ومقابلة مسار الكرة حيث راحتا اليدين لأعلى واتجاه اليدين لأسفل.

* رمى الكرة على مكان منخفض على الحائط يتطلب مراعاة حركة المتابعة باليد نحو الهدف (يمكن وضع شريط على الحائط قريباً من الأرض لمساعدة التلاميذ توجيه الرمي لأسفل).

* لحظة مسك الكرة تحرك الذراع الرامية بسرعة للخلف، ثم المتابعة لسرعة التخلص من الكرة.

* الآن نحاول درجة وجمع الكرات الأرضية مع الزميل. كل زميل مواجه الآخر. التفكير لحظة هل يجب الرمي بقوة الزميل مثل الرمي للحائط؟ طبعاً لا وإنما يجب رمى الكرة بمقدار القوة التي تسمح للزميل التنقل واستلامها.

* درجة الكرة لأسفل في خط مستقيم يسهل على زميلك الاستلام.

* يجب أن يكون المستلم في وضع الاستعداد حيث يتنقل وزن جسمك على القدمين وتكون الركبتان مشينتين، واليدان متجهتين لأسفل.

* حاول درجة الكرة في الاتجاه الذى ترغب فيه. تخلص من الكرة عندما تكون يدك مستقيمة للخارج في خط الزميل. ذلك يجعل الكرة تندرج مستقيمة لزميلك.

* تذكر أن جمع الكرات الأرضية يتطلب أن تتحرك بحيث الجسم واليدان يتجهان مباشرة أمام الكرة.

* دائماً عند جمع الكرات الأرضية احتفظ بالإصبعين الصغيرين قريبين معاً. راحتا اليدين يتجهان نحو الكرة. ثنى الركبتين لخفض الجسم.

* أحب أن أرى هل تستطيع رمى الكرة جانب الزميل حيث يحتاج أن يجرى أمام الكرة لاستلامها.

* عندما تلقف الكرة، حاول أن تجعل أحد القدمين أمام الأخرى بدلاً من أن تكون القدمان بجوار بعضهما. اجعل القدم المقابلة للذراع الرمي أماماً حتى تصبح مستعداً للرمي بسرعة.



* يتطلب الاستلام الجيد أن تقوم بمتابعة الكرة، لا تنتظر أن تأتى إليك الكرة ولكن تنتقل بسرعة لاستقبالها.

* اجعل العينين مركزتين على الكرة.. أحب أن أرى كم عدد مرات الاستلام تستطيع عملها دون أن تفقد الكرة.

* العودة سريعاً إلى وضع الاستعداد حيث وزن الجسم موزعاً على مقدمة القدمين .. وضع الاستعداد يجعلك مهيباً للحركة بسرعة فى أى اتجاه لاستلام الكرة.

(تذكر أن اليدين يجب أن يكونا منخفضتين نحو الأرض مع ثنى الركبتين والنظر متجهاً نحو الكرة).

* نودى الآن رمى الكرة أعلى الكثف .. ارم الكرة لأعلى على الحائط، حاول لقفها باليدين. اختر الكرة التى تشعر أنك تستطيع رميها ولقفها. خذ المكان وأبدأ العمل .. يمكن أن يرمى بعض التلاميذ الكرة للزميل فوق حبل ارتفاع ٣ أمتار.

* نظراً لأنك تريد رمى الكرة عاليًا، أكد على التخلص من الكرة ويد الرمي تشير لأعلى فى الهواء.

* تذكر أخذ خطوة للأمام بالقدم المقابلة ليد الرمي عندما تريد رمى الكرة عاليًا على الحائط.

* عندما تريد لقف الكرة أعلى من مستوى الوسط يجب أن تتجه أصابعك لأعلى وراحتا اليدين تواجهان الكرة والأصبعان الكبيران قريان من بعضهما.

(تأكد أن التلاميذ لا يواجهون الكرة بالأصابع مباشرة تجنباً لحدوث الإصابة).

* تخلص من الكرة عندما تكون يد الرمي أعلى الرأس تشير إلى أعلى نقطة على الحائط، توجيه اليد يساعدك على إرسال الكرة نحو هدفك.



- * استلام الكرة يتم فى خط الكرة. . ذلك يساعدك على الاحتفاظ بالكرة وعدم ارتدادها.
- * بعد الرمى احتفظ بالعينين على الكرة، انتقل بسرعة نحو مكان ارتداد الكرة من الحائط لاستلامها.
- * ارم الكرة على الحائط أعلى نقطة تستطيع، دون صعوبة استلامها. . وفور استلامها ارمها مرة أخرى.
- * كم عدد المرات التى تستطيع رمى الكرة أعلى الكف على الحائط واستلامها دون أن تفقدها.
- * الآن تستطيع رمى الكرة لأعلى وبدقة للزميل. . كل تلميذ مع زميله وكل تلميذين معهما كرة
- * يراعى أخذ خطوة للأمام بالقدم المقابلة ليد الرمى، حيث معظم وزن الجسم ينتقل على هذه القدم.
- * عندما تريد رمى الكرة لأعلى يجب ميل الجسم للخلف، التخلص من الكرة فى نقطة أعلى الرأس لزميلك المستلم. كن واعياً نحو القوة المطلوبة لرمى الكرة. هل تستطيع رمى الكرة عاليًا وفى نفس الوقت تصل لزميلك حيث يستطيع استلامها.
- * يجب على المستلم أن يتابع الكرة ويتقل فى اتجاه سقوطها. . استلم الكرة وارجعها لزميلك على وجه السرعة.
- * استمر فى رمى الكرة عاليًا، اجعل زميلك يتحرك خطوة أو خطوتين فى اتجاهات مختلفة لاستلام الكرة. كن حذرًا أن يتحرك زميلك فى الفراغ الخاص بالتلاميذ الآخرين.
- * لرمى الكرة أعلى فى الهواء تخلص من الكرة فى أعلى نقطة رمية الكرة لأعلى يعطى لزميلك وقتاً أكبر لتوقع مكان سقوط الكرة. ضرورة احتفاظ الكرة بالفراغ المناسب.

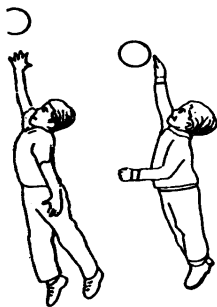


* استلام الكرة العالية يتطلب من المستلم تركيز العينين على الكرة لحظة تركها يد الزميل .

* الآن تستخدم تنوعات من الرمي العالي والأرضي ، وعلى المستلم توقع ذلك وأن يستلم أى نوع من الرمي .

* يجب أن تنجح فى استلام أنواع الرمي ، مطلوب منك متابعة ذراع ويد زميلك الرامى للكرة . ويمكنك أن تعرف هل اتجاه الرمي يكون لأعلى أو منخفضاً اتجاه الأرض . فإذا كانت اليد مفتوحة لأعلى يتوقع أن الرمي يتجه عاليًا . . أما إذا كانت اليد تشير لأسفل يعني أن اتجاه الرمي لأسفل .

* يمكن عمل تقسيمة وتسجيل النقاط الصحيحة للرمي واستلام الكرات الطائرة والأرضية مع زميلك .



وحدة (٣) تمرير الكرة بالقدمين (الجري بالكرة)

٤ - ٦ دروس

المحتوى الحركي:

- أنشطة انتقالية: التنقل لاستقبال التمريرات وإيقاعها.
- أنشطة تناول: تطوير مهارات الجري بالكرة والتمرير والامتصاص.
- الفراغ (الاتجاهات): إرسال الكرة للأمام، للجانبين، وللخلف.
- المسارات: التغيرات في المسارات لكل من الكرة والتلميذ.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * الجري بالكرة مع تغيير اتجاه الجسم، تمرير الكرة بالجزء الداخلي والخارجي لكل من القدمين أو الكعبين.
 - * الامتصاص والتحكم في الكرة ببطن القدم وبالجانب الداخلي أو الخارجي لكل من القدمين.
 - * دفع الكرة بالجزء الداخلي أو الخارجي أو الكعب لتغيير اتجاهات الكرة.
 - * يتحمل المسؤولية لتحسين مهارات المحاورة، التمرير، امتصاص الكرة باستخدام القدمين.
 - * توفير: المشاركة والاستمتاع مع الزملاء.
 - * المشاركة في نشاط بدني معتدل لفترات طويلة نسبياً.

الأدوات:

- كرة قدم لكل تلميذ، أقماع أو أكياس حب لتحديد مناطق التدريس.



الخبرات التعليمية:

- * أحب أن أرى كيف تستطيع الجرى بالكرة مستخدمًا القدمين فى جميع الفراغات المتاحة فى الملعب دون أن تترك الكرة تلمس أى شخص أو أى شىء، عند سماع الإشارة توقف، تذكر إيقاف الكرة بالقدمين فقط.
- * ادفع الكرة بالجزء الدافع للقدمين، مع الاحتفاظ بالكرة قريبة من القدم.
- * حاول تغيير مسارات الكرة بأن تدفع الكرة للجانبين بالجزء الخارجى لآى من القدمين. أحيانًا حاول تمرير الكرة بالكعبين.
- * اجعل القدمين قريبتين من الكرة عند الجرى بها وحاول التحميل على مقدمة القدمين للاحتفاظ بتوازن جسمك.
- * الجرى بالكرة بخفة وسهولة وعند سماع الإشارة يتم تحويل مسار الكرة فى اتجاهات مختلفة.
- * الجرى بالكرة حول الصالة، تمرير الكرة نحو الحائط القريب منك، إيقاف الكرة، الجرى بالكرة، تمرير الكرة نحو الحائط، المحاورة وتمرير الكرة لأجزاء مختلفة من الحائط أثناء التنقل تجنب الاحتكاك بكرات الزملاء أو الزملاء بالفصل.
- * حاول أن تغير مسار الكرة على نحو مفاجئ وسريع بأن تجذب أو تدفع الكرة فى اتجاه مختلف بالجزء الداخلى أو الخارجى للقدم.
- * الجرى بالكرة قريبًا من الزميل وأداء حركة سريعة لتجنب الاحتكاك به، بدفع أو جذب الكرة لأحد الجانبين أو بالكعب للخلف. توقف الجرى وتكرار الأداء.
- * الآن حاول الأداء المحاورة فى فراغ صغير جدًا مع دفع الكرة للأمام، للخلف، وللجانبين. لا تترك الكرة تبعد عن الفراغ الصغير. ادفع الكرة بخفة فى اتجاهات مختلفة.



- * كل تلميذ يحصل على قمع (أو أى شىء مماثل).. ضع القمع فى الفراغ بعيداً عن الأقماع الأخرى وبعيداً عن الحائط. أحب أن أرى كيف تستطيع تغيير اتجاه الكرة فجأة عندما تقترب من القمع.. تذكر وضع القمع الخاص بك بعيداً عن الأقماع الأخرى وبعيداً عن الحائط
- * احتفظ بالرأس لأعلى والنظر للأمام.. التحكم فى الكرة وحاول تجنب الاحتكاك بالآخرين. تذكر تحمل مسئولية الاحتفاظ بالكرة.
- * الآن المحاورة بالكرة قريباً من القمع وبسرعة جذبها أو دفعها للجانبين أو للخلف، الجرى بالكرة سريعاً والتكرار مع القمع الآخر.
- * يراعى إعطاء فرص متكافئة لتمرين القدمين وليس التركيز على قدم واحدة فقط.
- * الآن، يحاول كل تلميذ أداء التمريرات المستقيمة إلى زميله حيث لا يبذل الزميل مجهوداً أو ينتقل من مكانه لاستلام الكرة.
- * عند استقبال الكرة من زميلك تأكد أن توزع وزن الجسم على القدمين بالتساوى.
- * أداء التمرير بوجه القدم، مرجحة القدم والاتجاه نحو الزميل، يساعد على دقة التمريرة المستقيمة.
- * عند استلام التمرير من الزميل اتخذ الوضع المناسب للقدمين على وجه السرعة. اجعل أصابع قدميك تتجه لأسفل نحو الأرض لتقليل سرعة أو ارتداد الكرة.
- * حاول التنوع فى استخدام القدم لإيقاف الكرة ببطن القدم، الجزء الداخلى للقدم، الجزء الخارجى للقدم.
- * دعنا نر كم مرة تؤدى تمريرات دون لمس الكرة باليدين؟ ممتاز.. كم مرة حققت؟ هل تستطيع زيادة ٣ تمريرات المرة التالية.

تقييم المحاورة بالقدم

اسم التلميذ		يدفع الكرة بأجزاء مختلفة للقدمين		تغيير اتجاهات المحاورة مستخدما كلا من القدمين		المحاورة بالكرة فى فراغات مفتوحة محتفظا بالكرة قريبة من القدمين		إيقاف وتجميع الكرات مستخدما أجزاء مختلفة لكلتا القدمين	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

أبدا = ١

نادرًا = ٢

أحيانًا = ٣

غالبًا = ٤

دائمًا = ٥



الوحدة (٤)

استلام الكرة باليدين مع ثبات إحدى القدمين

المحتوى الحركي:

الجسم: أنشطة التناول: قذف ومسك أكياس الرمل والكرات ذات الأحجام المختلفة.

الفراغ: المساحات: (شخص - عام)، القذف في الفراغات قريباً وبعيداً عن المستلم.

الاتجاهات: الامتداد للاستلام للأمام، الخلف، الجانبين.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

* رمى كيس الرمل (الكرة) حيث يستطيع الزميل الاستلام دون أن يتحرك من مكانه.

* الاستلام محتفظاً بإحدى القدمين ثابتة وعمل خطوة واسعة بالقدم الأخرى اتجاه الكرة (ثنى الركبة الأمامية عند امتداد الذراعين واليدين للاستلام).

* يفهم أن متابعة اليد الرامية تساعد على التوجه المباشر للرمى نحو الهدف.



* يعرف أن زيادة مسافة الرمي تتحقق عندما يؤدي خطوة للأمام نحو اتجاه الكرة، وثنى الركبة للرجل الأمامية.

* يساعد زملاءه على تحسين مهارات الرمي والاستلام بأن يؤدي رمي الكرة في الفراغ المناسب للزميل للجانبين أو للأمام.

* تنمية الرغبة وقبول التحدى فى فريق اللعب (٢ × ٢).

الأدوات:

* كيس حب، كرة بلاستيك قطرها ١٥-٢٥ سم وزن خفيف لكل تلميذين.

* علامات مثل شرائط أرض، أطواق، حبال.

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى كل تلميذ يقذف كيس الرمل (الكرة) ويقوم الزميل باستلامها دون تحريك القدمين (من الثبات).

* كم عدد مرات الاستلام من زميلك دون تحريك قدميك؟ تذكر أهمية رمي الأداة بقوة مناسبة بحيث لا يتحرك الزميل من مكانه.

* تبدين الزميل وأداء الرمي، حصر عدد مرات الاستلام الصحيحة.

* بعد أن عرفت كيف تقذف كيس الرمل (الكرة) إلى الزميل ويقوم بالاستلام دون أن يتحرك من مكانه. الآن هل يمكنك رمي الكرة للزميل بحيث يستطيع استلامها عندما يتحرك بإحدى القدمين وتظل الأخرى ثابتة.

* التلميذ الذى يقوم بالتمرير يفكر كيف يقذف الكرة فى المجال الخاص بالزميل بحيث يتحرك فى حدود قدم واحد وتظل القدم الأخرى ثابتة.

* التلميذ الذى يقوم بالاستلام يتذكر أن الاستلام (كيس الرمل) يتم من خلال الحركة بقدم واحدة وثبات القدم الأخرى.

- * التلميذ الذى يقوم بالاستلام يفكر فى أى قدم يستخدمها لأخذ الخطوة للاستلام، استخدم القدم القريبة من اتجاه الكرة (كيس الرمل).
- * يراعى التلميذ الذى يقوم بالرمى أن يؤدى الرمى فى أحد الجانبين ثم للجانب الآخر.
- * عندما تأخذ خطوة احتفظ بإحدى القدمين على الأرض مع انتقال وزن الجسم نحو مقدمة القدم، وثنى الركبة نحو الكيس الذى يقوم باستلامه (يقوم التلميذ بعمل نموذج).
- * كيف يستطيع الزميل الرامى أن يجعل زميله المستلم يتحرك فى اتجاهات («اليمين - اليسار»؟)
- * الزميل المستلم يأخذ خطوة بالقدم القريبة من الكرة بينما يحتفظ بالقدم الأخرى ملاصقة للأرض.
- * (تغيير الأدوات زيادة التحدى من حيث: الحجم، الشكل، الوزن أو الخصائص الأخرى وفقاً لملاحظات المعلم أو إعطاء التلاميذ الاختيار لتغيير الأداء). أحب أن أرى دقة الرمى والاستلام مع استخدام أدوات مختلفة.
- * يجب أن يتحدى المعلم بالصبر عند استخدام أدوات جديدة مع التلاميذ. المعلم يسأل التلاميذ، ما الفرق بين الأدوات المستخدمة، لو أن الكرة حجم أكبر، ما التغييرات التى تلاحظها، نعم تحتاج إلى استخدام اليدين لاستلام الكرة.
- * تأكد أن يكون الرمى بخفة أكثر بما يسمح للزميل استلام الكرة، الاحتفاظ بإحدى القدمين ثابتة وتحريك قدم واحدة.
- * كم عدد المرات الناجحة للرمى والاستلام مع الزميل خلال دقيقتين (خبرة التحدى).
- * تنوع الكرات وأكياس الرمل.



الاستلام من الثبات

اسم التلميذ		يرمى حيث إن المستلم يأخذ خطوة ويستطيع الاستلام		اتجاه ذراع الرمي نحو منطقة توجيه الهدف		يستلم ويعمل خطوة للرجل القريبة من الهدف مع ثنى الركبة		ينتقل نحو الكرة وإمساكها باليدين فقط	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دتما أكثر من ٩٠٪ = ٥ غالباً = ٤ أحياناً = ٣ نادراً = ٢ أبداً = ١

وحدة (٥) المحاورة بالكرة باستخدام كل من اليدين

٣-٥ دروس

المحتوى الحركي:

الجسم: أنشطة التناول: المحاورة تنطيط الكرة باستخدام كل من اليدين على حدة من التنقل والثبات.

الجهد (السرعة): زيادة وخفض السرعة عند المحاورة بالكرة.
الفراغ: الاتجاهات: المحاورة بالكرة للأمام، وللخلف، وللجانين بكل من اليدين والتنقل فى الفراغ المناسب.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:
- * المحاورة بالكرة مستخدماً كلا من اليدين مع تزايد وتناقص السرعة وتغيير الاتجاهات.
- * يتعرف على مفاهيم تزايد وتناقص السرعة.
- * يفهم أهمية دفع الكرة بعيداً أمامه كلما زادت السرعة.
- * يحقق أفضل استفادة من النشاط فى الدرس لتحسين مهارات المحاورة.
- * الوعى الفراغى لتوفير مساحات آمنة للمحاورة دون الاحتكاك مع الزملاء.

الأدوات:

كرة قدم ١٨ - ٢٠ سم لكل تلميذ، أقماع (أدوات مماثلة).



الخبرات التعليمية:

- * أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع عمل تنطيط الكرة بيد واحدة دون أن تصطدم الكرة بأى شخص. لدينا كرة لكل تلميذ. أحب السلوك المهذب عند التعامل مع زملائك عندما تصطدم الكرة بأحدهما. . البدء والتوقف مع الإشارة.
- * تذكر كيف تستطيع تنطيط الكرة، ادفع الكرة بكل اليد، حاول مرة أخرى وانظر هل تستطيع دفع الكرة بقوة كافية بحيث تصل إلى مستوى الوسط فى كل مرة؟
- * اجعل اليد أعلى الكرة ومتابعة ارتداد الكرة لأعلى ولأسفل (اعط فرصة للتلاميذ لاداء تنطيط الكرة بأمان وعدم الاصطدام بزملائهم الآخرين) بعض التلاميذ يؤدون تنطيط الكرة ببطء، لا مانع ولكن المهم الدقة. (تنبيه التلاميذ النظر إلى الفراغ التى يتنقل فيه. . والتوقف بسرعة عندما يقترب من أحد زملاءه).
- * عندما تبعد الكرة عنك، حاول خفض السرعة حتى تحتفظ بالكرة مرة أخرى، أثناء تنطيط الكرة احرص على النظر للفراغ المفتوح وانتقل إليه.
- * كل تلميذ يراعى توزيع أصابع اليد أعلى الكرة. . هل تستطيع تنطيط الكرة دون النظر إليها؟ أحب أن أرى ذلك.
- * تجنب ارتفاع الكرة أعلى من مستوى وسطك. . يمكنك أن تتحرك بسرعة إذا لم ترتد الكرة عالية جدا.
- * هل تستطيع تبديل اليدين وأنت تؤدى التنطيط فى الفراغ الخاص بك.
- * حاول تنطيط الكرة باستمرار حول الصالة (الملعب) وتخيّل أن زميلك يحاول قطع الكرة منك.



* ابدأ تنطيط الكرة ببطء، وانظر هل تستطيع زيادة السرعة ثم خفضها، الاستمرار فى تغيير السرعة (سريع - بطيء)، اجعل الكرة قريبة منك دائماً. (يطلب المعلم من التلاميذ زيادة السرعة وخفضها مع الإشارة).

* ماذا يعنى تزايد السرعة؟ زيادة سرعة التنطيط، أسرع، فأسرع وهكذا. هل تستطيع زيادة السرعة فى الفراغ المتاح لك دون الاصطدام بزملائك. أرنى ذلك.

* تجنب أن تبدأ بأقصى سرعتك. تذكر أن تزايد السرعة يعنى أن تبدأ ببطء ثم الزيادة التدريجية للسرعة. أى سريع فأسرع ثم خفض السرعة، (البداء والتوقف مع الإشارة. استمرار الممارسة) دائماً يجب أن يطمئن المعلم أن التلاميذ يفهمون ماذا يعنى تزايد السرعة.

* إذا كان تزايد السرعة يعنى الأداء الأسرع، ماذا يعنى تناقص السرعة؟ إنه الأداء البطيء أو الأبطأ. الآن أحب أن أرى تنطيط الكرة مع تناقص السرعة.

* الآن أداء المحاورة فى الصالة أو فى الملعب، عندما ترى الفراغ مفتوحاً أمامك احرص على زيادة السرعة، أما عندما ترى الفراغ غير مفتوح احرص على تناقص السرعة.

* الآن نحاول أن نتعلم أداء المحاورة بالكرة مع تغيير اتجاهات أو مسارات التنقل.

* كيف تتعلم الخداع بالكرة مطلوب منك المشاهدة والتفكير والمحاورة كل ذلك فى نفس الوقت. انظر وأنت تؤدي المحاورة إلى إشارة اليد لأسفل عندما أدفع راحة اليد نحوك تعنى المحاورة للخلف، عندما أدفع راحة اليد نحوى يعنى المحاورة للأمام، وعند إشارة الذراع للجانب يعنى المحاورة فى اتجاه إشارة الذراع، وعند الإشارة بالذراع الأخرى يعنى المحاورة فى الاتجاه المعاكس. نبدأ الآن. الكل ينظر نحوى.

* عند أداء المحاورة للجانب تأكد أن القدمين يتحركان للجانب، ابدأ بالقدم المريحة لك، واحرص على أداء الحركة بسهولة.

* فكر لحظة ما هي اليد التي تستخدمها عندما تتحرك للجانب؟ نعم استخدم اليد في اتجاه التحرك للجانب الذي يقود الحركة.

* أحب أن أرى الآن من يستطيع أداء المحاورة للجانبين أو للخلف؟

* الآن نؤدى المحاورة فى اتجاهات مختلفة للأمام للخلف للجانبين يمينًا ويسارًا.

* يطلب المعلم من التلاميذ . كل تلميذين معًا حيث يقوم الزميل (أ) يدور القائد فى أداء المحاورة بينما يقوم الزميل (ب) بالتابع بتقليد أداء الزميل (أ) . من التلميذ القائد ومن التلميذ التابع .

* يطلب المعلم من التلميذ القائد تغيير الاتجاهات ببطء حتى يتمكن الزميل من التقليد على نحو جيد . يلاحظ أن بعض التلاميذ يؤدون تنطيط الكرة فى إحدى الاتجاهات لمسافات طويلة . . عندئذ يجب أن يوجههم المعلم للأداء فى الاتجاهات لمسافات قصيرة .

* كل تلميذ يؤدى التمرين بمفرده، ويحاول زيادة ونقص السرعة أثناء المحاورة . دائمًا انظر إلى الفراغ المفتوح حتى تؤدى التمرين بأمان وحرية .

* حاول تنطيط الكرة ارتفاع مستوى الوسط عندما ترغب زيادة السرعة، أما عندما ترغب فى خفض السرعة احرص على التنطيط فى مستوى منخفض، وتذكر أن تنطيط الكرة بعيدًا أمامك يجعلك تجرى أسرع للحفاظ على الكرة، أما تنطيط الكرة فى مستوى منخفض تجعلك قادرًا على تغيير اتجاهك بسرعة . تذكر دفع الكرة بكل من اليدين عن ما تؤدى المحاورة بسرعة أو ببطء فى مستوى عال أو منخفض .

* عندما تؤدي المحاورة (تنطيط الكرة) انظر إلى الفراغ الذي تنتقل إليه وليس إلى الكرة. أهمية أن تنظر للأمام وأن تتحرك في فراغات مفتوحة.

* وضع أقدام على الأرض ويطلب المعلم من التلاميذ . . الجري مع تزايد السرعة . . وعندما يقترب من القمع يقوم بخفض السرعة تدريجياً.

* احرص على تبديل اليدين ولا تقصر العمل بيد واحدة فقط (تبديل اليد في كل مرة تقترب من القمع).

* أحب أن أرى الآن سرعة تغيير الاتجاهات عندما تصل إلى القمع الجديد . . وهكذا.

تقييم المحاورة بالكرة باستخدام اليد

الاسم التلميذ	يدفع ويد فوق الكرة أثناء التنطيط		يستخدم كلاماً من اليدين		يستخدم الأصابع ويتجنب راحة اليد		التحكم في تزايد وخفض السرعة		السيطرة والتحكم في المحاورة لاتجاهات ثلاثة	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

١ = أبداً

٢ = نادراً

٣ = $\frac{1}{3}$ الوقت

٤ = كثيراً $\frac{2}{3}$ الوقت

٥ = دائماً أكثر من ٩٠٪

(يحتاج إلى)

بعض الوقت

تعديل في

تعليم وممارسة

(المهام الحركية)

(إضافية)



وحدة (٦) الوثب والهبوط من الدرجة

المحتوى الحركي:

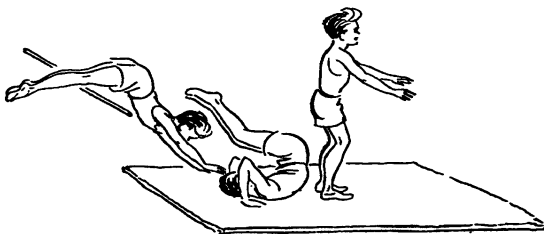
الجسم: أنشطة انتقالية، الوثب، الهبوط، الدرجة، عمل أشكال بالجسم.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * يتحكم فى أشكال جسمه فى الهواء، عمل درجة مباشرة بعد الهبوط.
- * يتعلم الهبوط على القدمين باتساع الكتف مع ثنى الركبتين لامتصاص ضغط الهبوط على الركبتين.
- * يسمح للتلميذ أن يترك المرتبة، قبل أن يبدأ الأداء لتحقيق الأمان.
- * يحتفظ بالذراعين مشدودتين (قويتين) ويكور رأسه عند أداء الدرجة للأمام، يتحمل المسئولية، تحقيق الأمان.

الأدوات:

- * مرتبة للهبوط، مقعد لكل ٤-٦ تلاميذ.



الخبرات التعليمية:

- * أحب أن أرى كل تلميذ يؤدي أفضل درجة على المرتبة من أحد الجانبين إلى الجانب الآخر. . يمكن أداء الدرجة من جانب المرتبة مع زيادة عدد التلاميذ الذين يؤدون معاً ٢-٤ تلاميذ.
- * تذكر وضع راحتي اليدين مسطحتين على المرتبة، الأصابع تشير للأمام، وشد الذراعين حتى تصبح قوية لبدء الدرجة.
- * تكور الرأس واجعل الكتفين تلمسان المرتبة دون لمس أعلى الرأس للمرتبة.
- * تكور الجسم مع الدرجة وجذب الركبتين قريباً من الجسم.
- * من يستطيع الوثب عاليًا في الهواء بعد الدوران.
- * أروني الآن من يستطيع الوثب أعلى ارتفاع بعد الدوران.
- * من يستطيع من التلاميذ تغيير شكل الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الدرجة.
- * أحب أن أرى هل تستطيع رفع الذراعين عاليًا بجوار الرأس بينما الجسم، الرجلان تتجهان باستقامة نحو المرتبة.
- * وهل تستطيع ثني الركبتين نحو الصدر وأنت في الهواء وتجعل جسمك مثل الكرة قبل الهبوط على القدمين.
- * راقب الهبوط بعد عمل شكل في الهواء، الهبوط حيث القدمان باتساع الكتفين، إذا كانت القدمان قريبتين جدًا من بعضهما فإنه من الصعوبة الاحتفاظ بالتوازن عند الهبوط. . وإذا كانت القدمان متباعدتين كثيراً أكثر من اتساع الكتفين فإن قوة الهبوط تضر الركبتين.
- * كل تلميذ يحاول عمل الشكل الذي يريد في الهواء مع المبالغة في الامتدادات (اجعل الرجلين والذراعين بعيدًا جدًا عن بعضهما في الهواء) تذكر هبوط القدمين.

* أحب أن أرى بعض أشكال الجسم فى الهواء بعد عمل الدرجة (يطلب المعلم من بعض التلاميذ عمل النموذج والتعليق).

«يقوم المعلم بإعداد مقعد سويدي لكل مرتبة . . يمكن أن يقوم التلاميذ بإعداد المقاعد على أن يوضح المعلم لهم اعتبارات الأمان مثل عدد التلاميذ الذين يحملون المقعد مكان وضع المقعد ثم يطلب من التلاميذ الهبوط بسهولة من على المقعد».

* تذكر الهبوط القدمان اتساع الكتفين لتخفيف الضغط على الركبتين .

* حاول الاحتفاظ بالظهر منتصباً لأعلى، الرأس أعلى القدمين، تجنب سقوط الرأس للأمام .

* الآن أنا أراقب الركبتين عند هبوطك على الأرض وأرى هل تقوم بشيهما قليلاً عند لمس المرتبة .

* تجنب الميل للأمام حيث ذلك يجعلك تسقط عند الهبوط، حاول الاحتفاظ باستقامة الظهر، والرأس أعلى القدمين وتنظر للأمام عند الهبوط، وذلك يساعدك على الاحتفاظ بالتوازن عند الهبوط .

* الآن بعد الهبوط على الأرض، الظهر مستقيماً، وثني الركبتين هل تستطيع الوثب عاليًا والهبوط فى نفس المكان الذى وثبت منه .

* يلاحظ أن بعض التلاميذ يندفعون ويتزاحمون للأداء حاول أن تقف على بعد ٤ خطوات على الأقل من الجهاز حتى تعطى زميلك الذى أمامك فرصة للأداء الجيد .

* هل تستطيع الوثب عاليًا فى الهواء من على المقعد وتهبط بأمان على القدمين حيث القدمان باتساع الكتفين .

* يمكنك الوثب على ارتفاع أكبر عندما تهبط قريباً من المقعد ولا تبعد كثيراً عن المرتبة .

* عندما تهبط على الأرض حاول أن تشنى ركبتيك وتمرجح الذراعين لأعلى، وتدفع بقوة القدمين لأن ذلك يساعدك على الوثب لمستوى أكثر ارتفاعاً.

يطلب المعلم من التلاميذ التفكير فى عمل أشكال مختلفة. وعندما تؤدي الوثب عاليًا والهبوط راجع نفسك هل قمت فعلاً بعمل الأشكال التى كنت تريدها.

* تذكر الهبوط والقدمان باتساع الكتفين، وإذا قمت بعمل دوران الجسم فى الهواء حاول الهبوط بحيث تكون القدمان متباعدتين قليلاً عن المعتاد للمحافظة على توازنك.

* حاول المبالغة (امتداد الجسم) للأشكال التى تؤديها. اجعل أجزاء الجسم بعيدة عن بعضها أو قريبها من بعضهما.

* حاول عمل أشكال مختلفة فى كل مرة تؤدي الدوران يمكن مساعدة التلميذ على تنوع الأشكال باستخدام كلمات مثل: (اتساع - مستقيم - تدوير - لف) كما يمكن المعلم أن يطلب من بعض التلاميذ عمل نماذج الأشكال مختلفة ويطلب من بقية التلاميذ تقليد هذه الأشكال.

* تذكر هذا الهبوط استقامة الظهر، ثنى الركبتين، الرأس منتصب، تجنب سقوط الكتفين أو الرأس لأسفل.

* احرص على تباعد الذراعين جانبياً، ارتفاع مستوى الكتف عند الهبوط للمساعدة على الاحتفاظ بتوازنك.

* حاول أن تشعر شد أو امتداد العضلات تماماً أو التكور الشديد للجسم عند عمل الأشكال المختلفة.

* إذا استطعت أن تؤدي أشكالاً جيدة فى الهواء وتنتهى الحركة بالهبوط السهل مع ثنى الركبتين حاول بعد الهبوط أن تؤدي الدرجة.

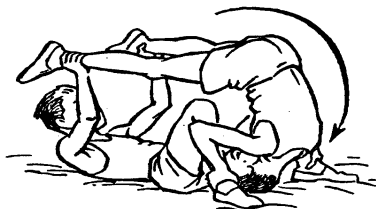
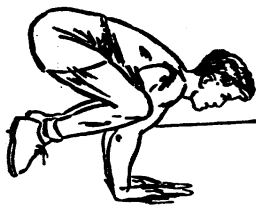
* هل تستطيع إنهاء الدرجة بسرعة والوقوف على القدمين؟

* حاول الصعود على المقعد بسرعة الوثب فى الهواء مع عمل أشكال، الهبوط السهل، الدرجة مع الوثب عند الانتهاء الدرجة.

* يعطى المعلم الفرصة كاملة للممارسة وصلل المهارة للتلاميذ (الربط بين الوثب مع عمل أشكال فى الهواء، ثم الهبوط مع الدرجة، الوثب عند انتهاء الدرجة).

تقييم نوعية الهبوط على الأرض									
اسم التلميذ		الهبوط والقدمان باتساع الكتفين		الاحتفاظ بالرأس والظهر قريبا من الوضع، الرأس على للقدمين أثناء الهبوط		امتداد الفخذين والركبتين والكمين لاقفاظ بالتوازن بعد الهبوط		امتداد الكمين والركبتين، الفخذين بقوة لدفع الجسم عاليا	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

دائما = ٥ غالبا = ٤ أحيانا = ٣ نادرا = ٢ أبدا = ١



وحدة (٧) ضرب الكرة باليد (من أسفل)

٤-٦ دروس

المحتوى الحركى:

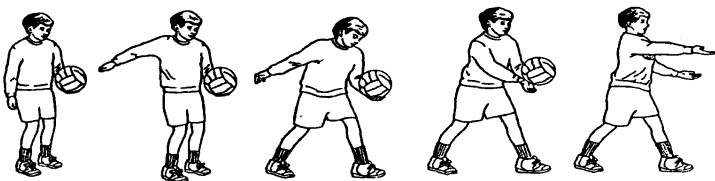
الجسم: أنشطة التناول - ضرب الكرة باليد من أسفل.
الفراغ: الاتجاهات - التنقل فى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى:
- * زيادة عدد الضربات المتتالية بالتركيز على الكرة والاستجابة بسرعة أمام الكرة.
- * يتعلم ضرورة أن يرسل الكرة فى الفراغ بعيداً عن المستلم عندما يحاول أن يجعل زميله ينتقل إلى الجانب لضرب الكرة باليد المسيطرة.
- * التحكم فى قوة ومسار الكرة عند ضرب أسفل اليد وتقبل مسئولية تحسين مهاراته ومهارات زملائه لضرب الكرة.
- * تطبيق المهارات والمعرفة المكتسبة فى بعض الألعاب.

الأدوات:

كرة بلاستيك ٢٠-٢٥ سم، حبال، أقماع، مضرب خشبى أو بلاستيك.



الخبرات التعليمية:

يراعى تغيير الزملاء فى كل درس بما يسمح إعطاء فرص متنوعة لتحسين المهارات.

* اليوم أحب أن أرى كم مرة تستطيع ضرب الكرة للخلف والامام للزميل .
اترك الكرة ترتد مرة واحدة على الأرض قبل ضربها . قف مواجهها
الزميل ٦-١٠ خطوات بحيث ظهر ك مواجه للحائط . نحتاج كرة لكل
تلميذين . أحب أن أرى بسرعة وهذوء كيف تحصل على زميلك وتأخذ
الكرة وتبدأ؟ .

* ماذا تحتاج أن تعمل باليد الضاربة لجعل الكرة ترتد على نحو صحيح أمام
زميلك المستلم؟ هذا شئ جيد . . يجب توجيه اليد الضاربة نحو زميلك
تماماً كما تعمل عند رمى الكرة فى خط مستقيم وترتد أمام الزميل .
* دائماً ضرب الكرة يتم باليد التى تكتب بها . ضرب الكرة بنفس اليد
يجعلك تتقل بسرعة فى اتجاه الكرة .

* التلميذ الجيد يستطيع ال تحكم فى قوة اليد الضاربة بحيث يستطيع الزميل
ردها يتطلب ذلك ضرب الكرة بقوة ملائمة بحيث تسقط أمام زميلك .
* هل تجد صعوبة بعض الأحيان فى استقبال الكرة وردها؟ يمكن أن
يساعدك زميلك بأن يجعل الكرة ترتد فى مسافة مناسبة أمامك .

* إنه من الممتع لكل من التلميذين استمرار ضرب الكرة على نحو متبادل
وعدم فقدان الكرة . . أحب أن أرى كم عدد المرات يمكن ضرب الكرة
باستمرار . . اجعل الكرة ترتد على الأرض قبل ضربها .

* كل تلميذ الآن يحاول توجيه الكرة بالمزيد من الدقة وذلك بمتابعة الضرب
للكرة أن تذهب فى المكان الذى تريده . هل تستطيع ضرب الكرة حيث
ترتد أمام زميلك ويستطيع ردها دون التقل لردها . ذلك يساعد كل
واحد على تطوير المزيد من التحكم فى الكرة . . ويستطيع الزميلان عمل
ضربات أكثر دقة .

* يلاحظ أن بعض التلاميذ يستبدلون اليد بالأخرى لضرب الكرة..
المطلوب منك أن تعدل من وضع الجسم لضرب الكرة وليس ضرب
الكرة باليد الأخرى.. يجب أن يستخدم نفس اليد فى جميع الضربات.
حاول أن تتحرك ويصبح جسمك أمام الكرة حتى تستطيع ضرب الكرة
باليد التى تكتب بها.

* حاول الآن ضرب الكرة بحيث ترتد فى الفراغ أمام الزميل المستقبل بحيث
يؤدى ٣-٤ خطوات للأمام لضرب الكرة.

* المستلم لكرة.. أى جزء من القدم يتحمل عليه وزن جسمك.. حتى
تتحرك بسرعة؟ نعم مقدم القدم.. وليس الكعبين.. ذلك يساعد على
إكساب الكرة مزيدا من السرعة.

* كل مرة تضرب الكرة العودة مسرعة إلى منتصف الفراغ حيث وزن الجسم
للأمام مما يسهل عليك الحركة فى أى اتجاه لرد الكرة.

* أحب أن أرى كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك ضرب الكرة حيث
ينتقل كل واحد نحو الكرة لضربها.

* هل تستطيع تسجيل أفضل عدد مرات النجاح فى ضرب الكرة؟..
تذكر، اجعل الزميل المستقبل ينتقل من مكان لرد الكرة.. كذلك اجعل
الكرة ترتد على الأرض فى كل مرة.

* الآن يحاول كل زميل أن يجعل زميله لا يستطيع رد الكرة المطلوب منك
إرسال الكرة فى اتجاهات بعيدة حيث تجعل الزميل ينتقل فى اتجاهات
مختلفة لعودة الكرة مع ملاحظة ضرورة أن ترتد الكرة على الأرض قبل
أن تصل إلى زميلك.

* بعض التلاميذ يحتاجون إلى أدوات مساعدة مثل الحبل أو حاجز خشبي
لضرب الكرة أعلاه يراعى استخدام ذلك.

* أين يجب أن تتجه يداك لضرب الكرة عندما تحاول أن ينتقل الزميل
للخلف؟.



* عندما ترسل الكرة خلف زميلك، لاحظ اتجاه اليد. . الآن حاول إرسال الكرة بحيث ينتقل الزميل للأمام.

* كيف تستطيع العودة بسرعة إلى مكان البداية بعد عودة الكرة؟

* التغيير فى قوة الضربات حيث زميلك المستقبل يتحرك للأمام أو للخلف لعودة الكرة. يتجنب ضرب الكرة بقوة شديدة حيث المطلوب العمل فى مجال الفراغ المناسب لكما.

* دعنا نلعب مباراة تعاونية حيث نرى كم عدد مرات ضرب الكرة للأمام والخلف مع الزميل. تذكر ضرورة أن تترد الكرة مرة على الأرض قبل ردها.

* بعض التلاميذ يمكنهم العمل فى مجموعة 4 تلاميذ كل تلميذين معاً فى نصف الملعب الذى يتم تقسيمه وحيل فى المنتصف. . تلميذ مع الآخر، أو تلميذان مع تلميذين. . فى المباراة؛ المرسل يحصل على نقطة فى أى وقت، المستقبل يعيد الكرة دون أن يتركها تترد على الأرض أولاً. اللاعبون فى كل مباراة يقررون كم عدد النقاط المطلوبة لكسب المباراة. يمكن استخدام الاقماص أو الحبال لتحديد حدود منطقة اللعب.

* قف وفكر لحظة. ماذا نفعل لمساعدة المنافس تسجيل نقطة؟ عندما تصل الكرة إلى مكانه دون أن يتحرك. . لذلك حاول إرسال الكرة إلى الفراغ الفاضى بدلاً من إرسال الكرة فى مكان وقوف زميلك. . أى اجعله ينتقل فى اتجاهات للخلف أو الأمام أو للجانبين.

* تذكر أن المتابعة باليد الضاربة تساعدك على توجيه الكرة نحو المنطقة المستهدفة.

* بعض التلاميذ يفضلون لعب التحدى مع الزميل ومن المفيد توفير ذلك لهم.

* يجب توزيع اللعب بالتساوى فيكون اثنان مقابل اثنان، لذلك يحاول التلميذ رد الكرة قريبة من التلميذ الذى لم يرسل الكرة.



وحدة (٨) ركل الكرة بالقدم على الطائر

٣-٥ دروس

المحتوى الحركي:

الجسم: أنشطة التناول: ركل وضرب الكرة عالية من الثبات على الطائر
وجمع الكرات العالية والأرضية.

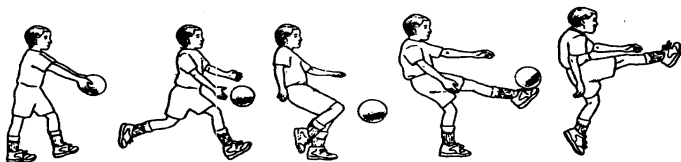
الجهد: القوة.

الفراغ: المستويات (عالي - منخفض).

المسارات (الأرض والهواء).

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * يركل الكرة الثابتة مع زيادة المسافة وفي مسار مستقيم ومحاولة ضرب الكرة العالية بمقدمة القدم تحت الكرة.
- * تسمية أجزاء القدم المتصلة بالكرة وتحديد القدم التي تقع على الأرض أولاً بعد ضرب الكرة عاليًا.
- * يتفهم أن سرعة ومسافة قدم الركل قبل ضرب الكرة تزيد من قوة وكفاءة الركل.
- * يتعرف أن امتداد الذراعين للخارج بعد التخلص من الكرة العالية يساعد على الاحتفاظ بتوازن جسمه.
- * يعمل بجدية لتحسين مهارات ضرب الكرة لأعلى وركل واستلام الكرة.



الأدوات:

كرة، ملعب، ٢٠ سم لكل تلميذين، ٤-٦ أقماع أو أدوات أخرى لتحديد مساحات العمل في الملعب المفتوح.

الخبرات التعليمية:

- * أحب أن أرى كم تلميذا يستطيع أن يضع الكرة على الأرض ويركلها بقوة لزميله (تحديد المساحة المناسبة للأداء بين التلميذين).
- * حاول مرجحة الرجل التي تؤدي ركل الكرة في خط مستقيم نحو التميل (المستقبل للكرة).
- * عند استلام الكرة يجب تركيز النظر على الكرة وتحرك بسرعة في خط تستطيع جمع واستلام الكرة. ثم ضع الكرة على الأرض وحاول ركل الكرة في خط مستقيم إلى زميلك.
- * إذا كنت تستطيع ركل الكرة في خط مستقيم، حاول ركل الكرة بقوة أكثر قليلاً. ماذا تفعل لركل الكرة أكثر قوة؟
- * بعض التلاميذ يستطيعون زيادة القوة الضاربة بالجرى خطوات قليلة نحو الكرة وركلها. يطلب من التلاميذ بالجرى عدة خطوات قبل الركل.
- * بعض التلاميذ يحاولون زيادة مسافة الركل من خلال زيادة مرجحة الرجل وسرعتها. أحب أن أرى جميع التلاميذ يفعلون ذلك.
- * بعض التلاميذ يستطيعون زيادة القوة الضاربة بوضع أصابع القدم الراكلة أسفل الكرة حيث يتصل أعلى الحذاء بالكرة.
- * حتى يتسنى الإعداد لركل الكرة على الأرض، خذ خطوة كبيرة للأمام ووضِع قدم الارتكاز قريبة من جانب الكرة. مرجحة الرجل الراكلة بسرعة لضرب الكرة. الخطوة الكبيرة والمرجحة يساعدان على زيادة القوة ومسافة الركل.



* بعض التلاميذ لديهم صعوبات لاداء الركل من الجرى لذلك يطلب منهم أخذ خطوة واحدة كبيرة لوضع القدم وركل الكرة (يمكن أن يقدم أحد التلاميذ كنموذج).

* بعض التلاميذ لديهم صعوبات للاحتفاظ بالتوازن عند ركل الكرة. حاول الاحتفاظ بالذراعين جانباً ولاحظ أن ذلك يساعدك على التوازن.

* للمساعدة في تحقيق المزيد من القوة لركل الكرة حاول استقامة الركبة وأنت تمرجحها لركل الكرة للأمام وأعلى.

* عندما تكون المستلم للكرة أعط المزيد من الاهتمام لمسار الكرة هل مسار الكرة على الأرض أم عالية في الهواء؟ كن مستعداً للجرى بسرعة استلام الكرة.

* تأكد أن الأصابع ومقدمة قدمك تحت الكرة عند ركلها لانتقال الكرة في الهواء إلى الزميل.

* عندما تشعر أنك تؤدي ركل الكرة مستقيمة بقوة لزميلك فإن الخطوة التالية أن تؤدي ركل الكرة من الجرى عدة خطوات. راقب هل الجرى يؤدي إلى زيادة مسافة الكرة.

* إن الكثير من التلاميذ يرغبون ويستمتعون بضرب الكرة على الطائر.

* امسك الكرة للخارج أمامك باليدين مع أخذ خطوة كبيرة، اسقط الكرة ومرجح الرجل الحرة للأمام واضرب الكرة قبل أن تلمس الأرض تسمى هذه المهارة ضرب الكرة على الطائر (اجعل أحد التلاميذ يؤدي نموذجاً). ويكون الزميل المستقبل مستعداً للحركة لاستلام الكرة على الطائر.

* عند ضرب الكرة على الطائر يجب قذف الكرة بخفة للخارج وأمامك مع أخذ خطوة وضرب الكرة بقمة قدمه (وضع الكرة في الوضع الصحيح بضربها على الطائر ليست سهلة لدى بعض التلاميذ) حاول تشجيع هؤلاء التلاميذ على رفع الكرة أمامهم ارتفاع الكتف قبل سقوطها لإعطائهم المزيد من الوقت لمرجحة الرجل الراكلة.

* التفكير لحظة. ماذا تستطيع أن تعمل للمساعدة على الاحتفاظ بتوازن الجسم بعد ركل الكرة على الطائر (امتداد الذراعين الجانبين عند مرجحة قدم الركل إلى الأمام).

* كم عدد المرات تستطيع ركل الكرة على الطائر، فكر (أخذ خطوة - سقوط الكرة - ركل الكرة) اجعل قمة قدمك أسفل الكرة. ركل الكرة بوجه القدم.

* يتحرك المستلم للكرة ويجعل جسمه مباشرة أمام الكرة، بعض التلاميذ يلقف الكرة أفضل عندما يقوم بثني المرفقين ويضع الكرة نحو صدره.

* تذكر مرجحة الرجل الراكلة بسرعة واستقامة الركبة عند ضرب الكرة على الطائر.

* ربما ترغب في قذف الكرة بيدك (إسقاطها بعيداً عنك وذلك يتطلب أن تأخذ خطوة أكبر وذلك يساعد على الفراغ المطلوب لركل الكرة وقد يعطى سرعة أكبر والركل مسافة أبعد).

* يطلب من كل تلميذين حصر عدد المرات الصحيحة لركل واستلام الكرة على الطائر.

* هل ترغب أنت وزميلك أن تتحديا زميلين آخرين في الأداء اختر اثنين وابدأ العمل.

* البعض منكم يحب العمل في مجموعات من ٤-٦ تلاميذ مع أداء ركلات مختلفة. قررروا كيف تؤدون اللعب، حدد الفراغ وابدأ.

تقييم ركل الكرة على الطائر

اسم التلميذ	يستطيع إسقاط الكرة من ارتفاع الكتف إلى نقطة مرجحة القدم والاتصال بالكرة		يستطيع التوازن بمساعدة الرجل بعد الخطوة الطويلة والنهائية		مرجحة الرجل الراكلة بحرية في خط سقوط الكرة		اتصال القدم أسفل الكرة		استمرار رجل الركل إلى الأمام ولأعلى	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

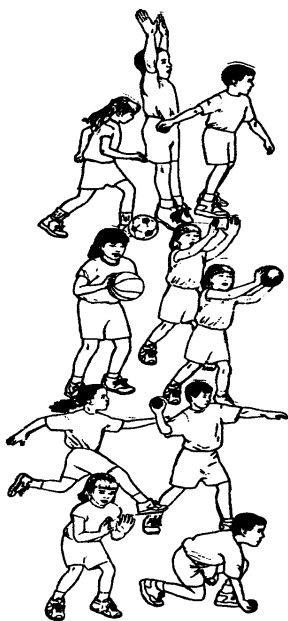
المقياس ٤ = نعم ٣ = معظم الوقت ٢ = بعض الوقت ١ = نادراً



الفصل الرابع عشر



نماذج وحدات تدريس التربية الحركية (للف الثالث الابتدائي)



• وحدة ١: التمريرات المرقدة والتنقل في

اتجاهات مختلفة.

• وحدة ٢: التمريرات مع التقدم للأمام.

• وحدة ٣: التنقل باستخدام مختلف أوزان

الجسم.

• وحدة ٤: تمريرات الكرة بالقدم.

• وحدة ٥: حمل وزن الجسم والتوازن.

• وحدة ٦: رمي الطوق واللقف بيد واحدة.

• وحدة ٧: تمرير الكرة بالساعدين.

وحدة (١)

التمريرات المرتدة والتنقل فى اتجاهات مختلفة

٣-٤ دروس

المحتوى الحركى،

الاجسم : أنشطة التناول - ارتداد الكرات الكبيرة .

الجهد : السرعة - التنقل بسرعة

القوة - ارتداد الكرة بقوة نحو الأرض .

الفراغ : المستويات : مرتفع ، متوسط ، منخفض .

الأهداف،

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلى :

* زيادة القدرة والوثب لاستلام الكرة العالية .

* رمى الكرة بقوة لأسفل نحو الأرض (الكرة الارتدادية) .

* تغيير مستويات التنقل لارتداد الكرات المتنوعة الارتفاع .

* زيادة عدد مرات الكرات المرتدة فى المساحة المحددة بأن ينقص مسافة ارتداد الكرة ويتحرك بسرعة لالتقاطها .



* يفهم مسار الكرة يجب أن يكون فى خط مستقيم لأعلى إذا أراد هبوطها فى الفراغ الشخصى. ارتداد الكرة على الأرض بزاوية يجعلها ترتد بعيداً فى الفراغ الشخصى.

- * يعرف أن الكرة ترتد لأعلى إذا تمت بسرعة أكبر ومشاركة الجسم ككل.
- * يحتفظ بالكرة فى فراغه الشخصى ويتحمل مسئولية عدم إعاقة زملاء.

الأدوات:

كرات مطاطية أو بلاستيكية ٢٠-٢٥ سم للكل تلميذ.

الخبرات التعليمية:

* أحب أن أرى اليوم كيف تستطيع ارتداد الكرة أمامك بعيداً عن زملائك وعن الحائط. حيث ترتد فى خط مستقيم لأعلى وتستطيع لقفها دون انتقال القدمين بعيداً عن الفراغ الخاص بك. تذكر تخصيص كرة لكل تلميذ. كن حذراً نحو الآخرين. تعرف على الفراغ الخاص بك وابدأ.

* فكر قبل أداء ارتداد كرتك. ماذا تفعل عندما تريد ارتداد الكرة مستقيمة لأعلى؟ هل توجه الكرة نحو الأرض قريباً أم بعيداً عنك؟ نعم قريباً منك (يمكن تقديم النموذج المعلم أو تلميذ لارتداد الكرة المستقيمة لأعلى.. ثم توضح أين توجه نحو الأرض للارتداد بعيداً عن الفراغ الشخصى للتلميذ.

* كل تلميذ يجب أن يراقب أين ترتد كرتة. إذا ارتدت الكرة بعيداً جداً عنك يعنى أنها تنتقل إلى فراغ آخر غير الفراغ الشخصى.

* عندما تقوم بارتداد الكرة على الأرض احتفظ بالظهر مستقيماً وتجنب ميل رأسك أمامك حتى لا تصطدم الكرة بوجهك.

* كم عدد المرات تستطيع ارتداد الكرة أعلى من رأسك وتلقفها دون الحاجة إلى التنقل من مكانك؟



* الهدف من هذه الخبرة التعليمية معرفة مستوى ارتفاع الكرة المرتدة ثم لقفها.

* ارتداد الكرة عاليًا يتطلب من التلميذ رفع الكرة باليدين عاليًا. ورمى الكرة بسرعة وبقوة على الأرض فى مكان قريب منك.

* اختر التلميذ المتميز فى القفز ولقف الكرة المرتدة باليدين . . واسأل التلاميذ ماذا فعل لتحقيق الأداء المتميز؟ (تذكر أن الوئب لأعلى، يعنى مقدرتك على ارتداد الكرة بقوة نحو الأرض وارتفاعها عاليًا).

* هل تستطيع ارتداد الكرة مستقيمة لأعلى ارتفاع ولفها دون عمل أكثر من خطوتين؟

* أرونى الآن من يستطيع ارتداد الكرة لأعلى نقطة (يمكن عمل منافسة بين مجموعة ٣-٤ تلاميذ).

* الآن نودى معًا عملاً أكثر صعوبة ولكن أكثر متعة . . من يستطيع ارتداد الكرة مستقيمة لأعلى ويتنقل أسفلها للخلف والأمام بسرعة؟ بحيث لا تلمس الكرة أى جزء من جسمك.

* وأنت تتنقل بسرعة احتفظ بالتغيير فى مستواك تنقل بمستوى منخفض ثم أكثر انخفاضًا حتى تحتفظ بجسمك أسفل الكرة.

* بعض التلاميذ يتحركون بعيدًا عن الكرة عند التنقل أسفلها مما يزيد من صعوبة تسجيل عدد مرات أكثر للانتقال أسفل الكرة.

* حاول الاحتفاظ بالنظر نحو الكرة حتى عندما تنقل أسفلها، كذلك تعرف أين الكرة ومستوى انخفاض الجسم.

* الوئب لتحقيق قوة أكثر لارتداد الكرة أعلى. كلما ارتفعت الارتداد الأول للكرة، كانت فرصة لارتداد الكرة عددا أكبر من المرات وتستطيع الذهاب للأمام وللخلف أسفل الكرة مرات أكثر.



* يجب أن تتنى الركبتين لانخفاض الجسم. التلميذ الذى يستطيع خفض الجسم أكثر يستطيع تحقيق عدد مرات أكثر الذهاب والعودة تحت الكرة.

* كم عدد مرات الذهاب والعودة تحت الكرة المرتدة أعلى ارتفاع تستطيع تحقيقها؟ (منافسة بين التلاميذ).

* هل لاحظت أن الكرة تستمر فى الارتداد عدة مرات عندما تصبح منخفضة جداً ولا تستطيع أن تمر أسفلها؟ من يستطيع عمل أشياء أخرى عندما يكون ارتداد الكرة منخفضاً؟ توقف عن الذهاب تحت الكرة واعمل شيئاً آخر.

* الوثب أعلى الكرة عندما يكون منخفضاً جداً ولا تستطيع المرور تحتها.

* لا تنس الاحتفاظ بالنظر على الكرة كلما استطعت ذلك.

* لاحظ (راقب) مسافة التنقل بعيداً عن الكرة عندما تنتقل فوقها أو تحتها. وتذكر أنه كلما انتقلت بعيداً عن الكرة، قلت عدد المرات التنقل فوقها أو تحتها.

* الآن نصف الفصل يجلس.. والنصف الآخر يؤدي.. وكل تلميذ يظهر أفضل أداء، وبحسب عدد مرات يستطيع التنقل أسفل وأعلى الكرة خاصة عندما ترتد منخفضة (تبدل الأدوار).

* احرص على زيادة عدد مرات التنقل أسفل وأعلى الكرة.

* الآن جميع التلاميذ يؤدون معاً ارتداد الكرة وفى نفس الوقت.. ولكل تلميذ يحاول تسجيل أكبر عدد. (يمكن عمل مسابقات تمكن أن يطلب من التلميذ المزيد من التدريب خارج الفصل).



تقييم التمريرات المرتدة والانتقال هي اتجاهات مختلفة

اسم التلميذ		يستطيع ارتداد الكرة لأعلى في خط مستقيم		يتجنب لمس الكرة أثناء الحركة		تغيير الاتجاهات بسرعة عند الحركة أسفل وأعلى الكرة المرتدة		يستطيع تغيير مستويات للتنقل أسفل وأعلى الكرة	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

- يكتب اسم كل تلميذ يحتاج إلى تمرين إضافي لتحسين كفاءته



وحدة (٢) التمرير مع التقدم للأمام

٣-٥ دروس

المحتوى الحركي:

الجهد: تمرير الكرة بدرجات مختلفة القوة.

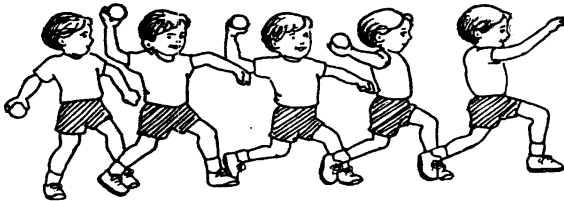
السرعة: التخلص السريع من الكرة - تغيير الاتجاهات بسرعة.

العلاقات: اتخاذ الوضع المناسب لاستلام الكرة، تمريرات الرمي أمام مستلم يجرى، تغيير الجسم لاتخاذ الوضع المناسب أمام الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

- * يتخذ وضع الجسم المناسب لمسار الكرة من خلال الحركة السريعة والتغيرات المفاجئة للاتجاه وحجم الخطوة.
- * تمرير الكرة للزميل بدرجات متنوعة القوة، ولكن يستطيع الزميل استلامها.
- * يفهم أن التمرير يؤدي في الفراغ المناسب تجاه الزميل.
- * تطوير دقة التمرير بأن تصل الكرة إلى المستلم دون حاجته إلى أخذ خطوة واسعة أو تغيير الاتجاه.



الأدوات:

كرات مطاطية أو بلاستيكية ٢٠-٢٥ سم.

الخبرات التعليمية:

يطلب المعلم من التلاميذ كل زميلين يعملان معاً (رمى واستلام الكرة) على أن تكون المسافة بينهما صغيرة وتزداد تدريجياً، وتوجيه التلاميذ «أهمية التعاون بينهما من حيث التمرير المناسب للزميل، وأن المستلم يبذل كل ما فى استطاعته لاستلام الكرة».

* تمرير الكرة إلى الزميل بحيث يتمكن من استلامها، راقب سرعة الرمي للزميل، قد يكون فشل الزميل فى استلام الكرة بسبب تقديرك الخاطئ للمسار أو سرعة الرمي.

* يتذكر التلميذ أهمية أن يبذل كل ما فى وسعه لاستلام الكرة لأن زميله ما زال يتعلم وقد يخطئ تمرير الكرة.

* كم عدد المرات يستطيع كل تلميذين رمي واستلام الكرة قبل أن تسقط على الأرض؟

* تمرير الكرة إلى الزميل فى مستوى الصدر أو الكتف يجعل فرصته فى الاستلام أفضل.

* كم عدد المرات يستطيع كل تلميذين رمي واستلام الكرة خلال مسافة محددة ١٠ خطوات وزمن محدد ٣٠ ثانية.

* يناقش المعلم مع التلاميذ أسباب فشل الرمي.. هل قوة الرمي؟ أم انخفاض مستوى الرمي؟ .. هل أسباب أخرى؟

* تمرير الكرة للزميل الذى يتقدم للأمام.. مع مراعاة أن يكون التمرير فى ارتفاع مستوى الصدر والتوقيت المناسب.

- * تمرير الكرة للزميل والجرى نحو مكان جيد (فراغ مناسب) لاستلامها مرة أخرى (يراعى تمرير الكرة للزميل عندما يبدأ الجرى).
- * راقب تحركات زميلك الذى يستلم الكرة، عندما تنخفض سرعته فى الجرى، تمرر الكرة بعيداً قليلاً عنه، أما إذا زادت سرعته تمرر بعيداً عنه حتى يتمكن من استلامها.
- * إذا لم تصل الكرة للزميل، راجع نفسك وحاول خفض أو زيادة سرعة الرمى، أو تغيير اتجاهات ومستويات الرمى عند الضرورة.
- * عند استكمال التمريرة انطلق إلى أماكن فراغ (مفتوحة) بعيداً عن زميلك، وتذكر أهمية تمرير الكرة أمام الزميل مع مراعاة سرعة تقدمه.
- * هل تستطيع رمى الكرة إلى الزميل فى خط مستقيم فى عدة مستويات (منخفض، متوسط، وعال)؟
- * هل تستطيع رمى الكرة من مستوى منخفض وتصل إلى زميلك فى مستوى الصدر أو الكتف؟
- * هل تستطيع الوثب عالياً قبل تمرير الكرة؟
- * يطلب من كل تلميذين تمرير واستلام الكرة مع تغيير سرعة الجرى (بطيئة - متوسطة - عالية)؟
- * يطلب من كل تلميذين تمرير واستلام الكرة خلال التحرك فى الفراغ المناسب مع تغيير المسارات.
- * يؤدى كل تلميذين الرمى والاستلام مع وجود زميل ثالث يقوم بدور القاطع للتمريرات.
- * تمرير الكرة بسرعة عندما ترى فراغاً مفتوحاً مع زميلك المستلم، التردد فى رمى الكرة يعطى فرصة للاعب القاطع الاستحواذ على الكرة.
- * كم عدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة قبل أن يستطيع الزميل القاطع للكرة الاستحواذ عليها.

الوحدة (٣) التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم

المحتوى الحركي:

أنشطة انتقالية: التنقل باستخدام مختلف أوزان الجسم.

الأهداف:

- بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:
- * يتعلم القفزات الأساسية للجذباز وحمل وزن الجسم بطريقة سهلة ومتدرجة الصعوبة.
- * تحسين القدرة على الربط بين حركات الذراعين والقدمين.
- * التنقل مع حمل وزن الجسم في مختلف الاتجاهات.

الأدوات:

- * المراتب والمقاعد السويدية.

الخبرات التعليمية:

- * توفير فرص متنوعة لتحرك التلميذ على الأقدام مستخدمًا القفزات الأساسية لعمل الطرف السفلي للجسم وإعداده للعمل فيما بعد على جمباز الأجهزة المراحل المتقدمة.
- * الحجل بقدم واحدة لمسافة محددة ٣-٨ أمتار ثم دفع الأرض بنفس القدم للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على نفس القدم.
- * هل تستطيع الحجل بقدم واحدة للدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على القدم الأخرى؟
- * هل تستطيع الحجل بقدم واحدة ثم الدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معًا؟

- * هل تستطيع الجرى مسافة محددة ٣-٨ أمتار ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معاً؟
- * هل تستطيع الجرى مسافة محددة ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران والهبوط على قدم واحدة؟
- * يمكن استخدام (شرائط - كرات طيبة - حبال) لأداء القفزات فوقها.
- * يقدم المعلم خبرات متنوعة لتحسين مقدرة التلميذ على الربط بين حركات الذراعين والقدمين.
- * يطلب المعلم من التلاميذ القفز بالقدمين والذراعين معاً من وضع الجلوس على أربع مع فرد الذراعين.
- * من يستطيع القفز بالقدمين والذراعين معاً من وضع (الجلوس على أربع) من ثني الذراعين.
- * هل تستطيع القفز بالذراعين معاً والهبوط على قدم واحدة؟ حسناً.. هل تستطيع الآن القفز بقدم واحدة والطيران والهبوط بذراع واحدة؟
- * يطلب المعلم من التلاميذ المشي أو الجرى عدداً محدوداً من الخطوات مع استخدام القفزات الطويلة لأبعد ما يمكن.
- * يراعى إكساب التلاميذ مبدأ التسارع (زيادة السرعة تدريجياً) عند المشي أو الجرى.
- * توفير خبرات متنوعة للتعامل مع حمل وزن الجسم على مختلف الاتجاهات ومن أمثلة ذلك:
 - الدرجة الأمامية المتكورة من الإقواء.
 - الدرجة الأمامية المتكورة من الوقوف.
 - الدرجة الأمامية المتكورة من المشي.
 - الدرجة الأمامية المتكورة من الجرى عدداً محدداً من الخطوات.



- الدرجة الخلفية المتكورة من الجلوس على أربع .
- الدرجة الخلفية المتكورة من الجلوس الطويل .
- الدرجة الخلفية المتكورة من الوقوف .
- الدرجة الخلفية المتكورة من الجلوس على أربع .
- الدرجة الجانبية المتكورة من الجثو على إحدى الرجلين جانباً .
- الدرجة الجانبية على الجانبين (على حدة) .
- الدرجة الامامية من الوثب فوق جبل قليل الارتفاع .
- الدرجة الامامية من الوثب فوق زميل فى وضع رقود على الظهر .



وحدة (٤) تمريرات الكرة بالقدم

المحتوى الحركي:

الجهد - السرعة - تمرير الكرة بسرعة.

العلاقات: تحديد المكان الملائم للكرة - تمرير الكرة أمام الزميل، استعادة الوضع المناسب لوضع الجسم لاستقبال الكرة.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

- * تمرير الكرة أماماً للزميل الذي يجرى، استعادة وضع الجسم بسرعة للفراغ المفتوح لاستقبال التمريرة.
- * تحسين مهارته في التمرير، المحاورة، الجمع، استصاص الكرة بالقدمين.
- * يتعرف على أن تمرير الكرة للزميل وهو يجرى تتطلب ركلها في الفراغ حيث يلتقي المستلم مع الكرة في نفس الوقت، في التوقيت الصحيح للتمرير يسمح للمستلم أن يبدأ المحاورة دون الحاجة إلى أخذ خطوات واسعة أو تغيير الاتجاه.
- * تقدير مهارة الآخرين بأن يمرر لهم الكرة على بعد يمكنهم الوصول إليها دون صعوبة.
- * يتقبل التعاون مع أى زميل فى الفصل لتطبيق المهارات.



الأدوات:

يخصص لكل ٣، ٤ تلاميذ كرة قدم أو كرة ملعب، قمعان.

الخبرات التعليمية:

دعنا نرى كيف تؤدي تمريرات سريعة حقيقية وأنت تتحرك، حاول جاهداً الاحتفاظ بالتمريرات خفيفة في منطقة اللعب (المجال العام).

* عندما تستلم الكرة بقدم واحدة وتمرها بالقدم الأخرى، فإنك تحتاج أن تنقل وزن الجسم من القدم إلى الأخرى.

* تؤدي التمرير بجميع أجزاء القدم. تمرير الكرة بالجزء الخارجي للقدم، الجزء الداخلي، يمكن بالكعبين كذلك.

* أحب أن أرى الآن كم عدد مرات التمريرات الصحيحة بين زميلين (فترة ٣٠ ثانية) دون خروج الكرة عن منطقة العمل. استعداد؟ حصر عدد التمريرات (يفضل تكرار هذا الأداء خلال تدريس الوحدة مشجعاً التلميذ على تسجيل أفضل رقم).

* ما هو الخطأ الذي يمكن أن يحدث عندما ترتفع التمريرة عاليًا في الهواء؟ حسنًا يتوقع أنك قمت بالركل وأصابع القدم أسفل الكرة. تذكر أهمية استخدام الجزء الخارجي للقدم عند تمرير الكرة.

* يلاحظ عند التمرير لزميلك أن تراقب سرعة التمرير. بعض الزملاء يحتاجون إلى تمرير خفيف بينما البعض الآخر يحتاجون لتمرير قوى لأنهم في مسافة أبعد.

* يجب على كل تلميذ أن يعرف أنه يتعلم وأن هناك أخطاء إذا لم تصل التمريرة إليك حاول جاهداً الوصول إليها وأن تتعاون مع زميلك لعمل الأداء المطلوب على نحو جيد.

* هل تستطيع تمرير الكرة في الفراغ المناسب أمام زميلك؟

- * يراعى تمرير الكرة على الأرض حتى يستطيع الزميل امتصاصها بسهولة.
- * حاول السيطرة على الكرة بأجزاء مختلفة للجسم. هل هناك أجزاء من الرجل تمتص الكرة أسهل من أجزاء أخرى؟ ما هي الأجزاء الأسهل لك؟
- * كل تلميذ يراقب سرعة التمرير. . ما هي المسافة المناسبة لإرسال الكرة أمام زميلك؟ احرص على أن يستلم الزميل الكرة دون أن يخفض سرعته أو يتوقف لاستلام الكرة. . عندما ترى أن الكرة تسير بعيداً عن زميلك. . تقوم بخفض أو زيادة سرعة التمرير.
- * يجب على الزميل المستلم الاحتفاظ بالكرة أمامه.
- * أحب أن أرى الآن تبادل التمرير بين مجموعات التلاميذ ٣ أو ٤ تلاميذ يستخدمون نفس مكان الفراغ ونفس الكرة. يقوم الزميل بتمرير الكرة لأحد زملاءه وتبادل المكان مع الزميل مع استمرار النظر على الكرة مستعداً لاستقبالها.
- * يحاول التلميذ تمرير الكرة إلى الزميل الذي لم يمرر له الكرة.
- * تذكر ضرورة تمرير الكرة أمام زميلك لاستقبالها وهو يجرى. ثم تجرى إلى فراغ جديد استعداداً لاستلام الكرة.
- * امتصاص وتمرير الكرة يتم بسرعة بحيث يلمس أى تلميذ الكرة قبل تمريرها.
- * اجعل الكرة تندرج على الأرض (مرر الكرة بجانب القدم وليس أصابع القدم) الآن الكرة المتدحرجة على الأرض أسهل للزميل لاستلامها.
- * يجب على التلميذ الاستعداد لاستلام الكرة من خلال زيادة السرعة.
- * يمكن توسيع الفراغ (منطقة اللعب) لذلك تحتاج أن تجرى أسرع لمتابعة التمريرات.



- * تقسيم التلاميذ إلى مجموعات كل مجموعة ٤ يرشح تلميذ من كل مجموعة للقيام بدور قاطع الكرات ويقوم التلاميذ الثلاثة بتمرير الكرة بينهم مع مراقبة زميلهم القاطع للكرات.
- * المستلم: كن يقظاً. دائماً حاول. أن تكون أمام الكرة للشخص الذى معه الكرة. اجر للخارج وللجانب بعيداً عن المدافع (القاطع) حيث يستطيع الممر أن يرى جسمك. تجنب الوقوف خلف المدافع (القاطع).
- * استلم الكرة والى نظرة عامة ولاحظ حركة كل لاعب فى الفريق ومرر الكرة بسرعة إلى الفراغ المفتوح أمام المستقبل.
- * كم عدد المرات أنت وزملاؤك تستطيعون تمرير الكرة للخلف والأمام دون أن يقطعها المدافع. يتبادل المدافع والممر أدوارهما حاول قطع الكرة أو استكمال أربع تمريرات.
- * بعد تمرير الكرة الانتقال بسرعة على الفراغ المفتوح بعيداً عن الزميل الذى معه الكرة أحياناً قد تمرر الكرة للزميل خلفك.
- * يمكن عمل مباراة ٣ مقابل ١ أو ٢ مقابل ٢. بعض التلاميذ لا يستطيعون أداء هذه المنافسة فلا تتعجل فى عمل ذلك.
- * عندما يكون التلاميذ مستعدين لعمل خط مرمى بالقائمين اتساع ١٣ متر. وتكون فرقتان كل فرقة من ٣-٤ لاعبين. كم عدد المرات فريقك يستطيع أن يأخذ الكرة فى منطقة اللعب الخاص بك.
- * نظم الفصل للعمل (٤ مقابل ٢) فى مناطق لعب مختلفة، جهز كل مجموعة بهدف. وضع قمعين اتساع (١ - ١,٥ متر) واستخدام كرة واحدة. يبدأ اللاعب المدافع إعاقه المهاجم ويقوم اللاعب المهاجم بتمرير الكرة نحو الهدف باستخدام تمريرات الكرة أماماً مع جرى الزميل. تسجل نقطة عندما ينجح المهاجم فى إرسال الكرة وتعدى الخط بين القمعين.



- * يحاول المدافعون غلق فراغ التميرير بين الممرر والزميل لمنع تمرير الكرة.
- * يجب على المستلم التنقل والجرى نحو المرمى بعيداً عن الزميل والمدافعين بحيث يسهل استغلال الفراغ المناسب لاستلام الكرة.
- * يحاول كل تلميذ الاحتفاظ بفراغ كبير بينه وبين زملائه فى الفريق حيث يستطيع كل واحد أن يرى مسار التميرير (يمكن تقسيم التلاميذ ٣ مقابل ٣ أو ٤ مقابل ٤).

تقييم السلوك المعرفى والوجدانى										
اسم التلميذ	يعرف أن التمريرات		يعرف كيف		المشاركة بفاعلية		الوعى والاحترام		المشاركة فى تجهيز	
	الأامية يمكن استخدامها فى العديد من الألعاب		يستعيد وضع الجسم للاستفادة من التمرير		لتوفير فرص لنجاح الأداء لزملائه		لمناطق عمل الآخرين (فراغ العمل)		الأدوات مع الزملاء والتكيف مع مستوياتهم المهارية	
	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

أبداً = ١

نادرًا = ٢

أحيانًا = ٣

غالبًا = ٤

دائمًا = ٥



وحدة (٥) حمل وزن الجسم والتوازن

٤-٥ دروس

المحتوى الحركي:

التحكم والسيطرة على حمل وزن الجسم على مختلف الأسطح والمساحات.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

- * تنمية القدرة على حمل مختلف أجزاء الجسم والإحساس بالجسم في الفراغ.
- * يتعرف أن للجسم مساحات مختلفة لكيفية حمل وزن الجسم (المقعدة - الأطراف السفلى - الأطراف العليا - الرأس).
- * يمكنه حمل وزن الجسم على مساحات كبيرة (مثال الظهر، المقعدة، الكتفان، الرقود، الانبطاح).



- * يمكنه حمل وزن الجسم على قواعد ثابتة (مثال: الرأس، والذراعان، والذراع وقدم واحدة، قدمان وذراع واحدة، الأطراف العليا).
- * يمكنه حمل وزن الجسم على قواعد غير ثابتة (مثال: على قدم واحدة، على الذراعين).
- * معرفة أنه كلما زادت مساحة قاعدة الارتكاز يزداد الاتزان.
- * اكتساب الجرأة والثقة فى النفس.

الأدوات:

مراتب - مقاعد سويدية.

الخبرات التعليمية:

- يطلب المعلم من التلاميذ عمل الحركات السهلة البسيطة التى تتطلب القليل من الاتزان وحمل وزن الجسم.
- * يجلس التلميذ على المقعدة ويدفع الرجلين زاوية حادة مع الجذع ودفع الذراعين جانباً ويحتفظ بهذا الوضع أكبر فترة ممكنة (جلوس توازن، ذراعان جانباً).
- * يؤدى التلميذ الوقوف على الكتفين، حيث يكون الجسم كله عمودياً على سطح الأرض بزاوية (٩٠°) والكتفان فقط ملاصقان للأرض مع وضع الكفين خلف الظهر للمساعدة بحيث يكون الارتكاز على ثلاث نقاط هى الكتفان وخلف الرأس حيث تكون بمثابة قاعدة ارتكاز.
- * يؤدى التلميذ جلوس جثو أفقى، إحدى الذراعين عاليًا، وإحدى الرجلين عاليًا، ويكون الارتكاز على ذراع واحدة وركبة واحدة (الميزان الأرضى).
- * يؤدى التلميذ وضع الميزان الأمامى. . يبدأ وقوف الوضع أمامًا، ذراعان عاليًا، حيث يبدأ بميل الجذع أمامًا قليلاً ودفع الرجل اليسرى أو اليمنى



قليلاً ثم يكرر ذلك مع التركيز على انقباض كل عضلات الجسم،
والذراعان مائلان عالياً للمساهمة فى التوازن. . (يجب أن يصل التلميذ
إلى المستوى الأفقى لكل من الجذع والرجل الخلفية).

* يؤدى التلميذ الميزان الجانبى، حيث يبدأ برفع إحدى الذراعين عالياً
والأخرى بجوار الفخذ، ويتحول الجذع لأحد الجانبين بينما تتدفع الرجل
لأعلى بحيث يكون الارتكاز على قدم واحدة.

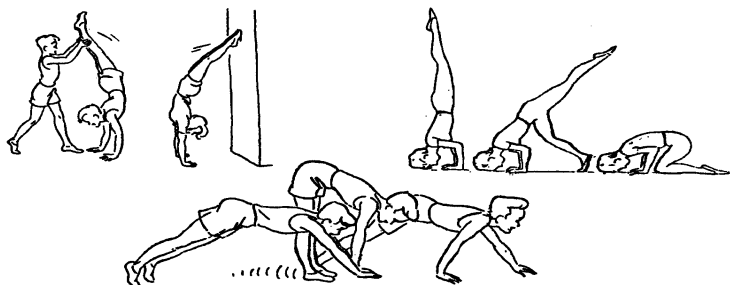
يساعد المعلم التلاميذ على اكتشاف نقل الوزن على اليدين والوقوف على
الرأس مستخدماً الخطوات التالية:

* ثنى الركبتين ووضع اليدين على الأرض (انتشار الأصابع على
الأرض).

* رفع القدمين قليلاً لأعلى ولأسفل.

* توجيه النظر عبر الذراعين للأمام (استمرار وضع الرأس أثناء وضع التكور
بين الرجلين).

* التكرار عدة مرات للاحتفاظ بالقدمين خارج مستوى سطح الأرض أطول
فترة ممكنة مع محاولة وضع المقعدة فوق مستوى سطح الكتفين.



تنويعات لحمل وزن الجسم والتوازن

- * وضع القدمين لأعلى قليلاً مع تحميل وزن الجسم على الذراعين حيث قبض عضلات البطن ودفع الجذع قليلاً.
- * يطلب من التلاميذ المزيد من الضغط بالذراعين وقبض عضلات البطن والظهر لدفع الجذع لارتفاع أعلى والاحتفاظ بهذا الوضع.
- * رفع المقعدة والجذع حتى يصل إلى مستوى الرأس ثم رفع رجل واحدة عاليًا والوقوف على الرأس.
- * هل يستطيع التلاميذ الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين؟
- * الوقوف على الرأس مع تغيير شكل الجسم.

الوحدة (٦) رمى الطوق واللقف بيد واحدة

٣ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

الجسم: أنشطة التناول: الرمي المسطح من جانب واحد، اللقف بيد واحدة.

أنشطة تنقل وغير التنقل - الامتداد والتنقل للاستلام.

العلاقات: رمى الطوق في المكان المستهدف - الرمي في الفراغات قريباً وبعيداً عن المستلم (أمام، خلف، وللجانبيين).



الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ

عمل ما يلي:

- * رمى الطوق بأى من اليدين.
- * استلام الطوق بأى من اليدين.
- * الوعى بتوزيع وزن الجسم على أصابع القدمين والتنقل فى أى اتجاه لاستلام الطوق.
- * يفهم أن إرسال الطوق فى قوس عال يعطى المستلم المزيد من الوقت للتنقل لاستلامه أكثر من رمى الطوق موازياً للأرض.
- * يتعرف أن الاستعداد لبدا الرمي من جانب واحد يبدأ برمي الذراع متقاطعة أعلى أمام الجسم، تتحرك اليد والطوق لأطفل قريباً من الركبة المقابلة، وبعكس الرمي الذى سبق أن تعلمه بأن يأخذ خطوة بنفس القدم عند يد الرمي.
- * العمل مع العديد من الزملاء ومساعدتهم على تحسين الرمي والاستلام.



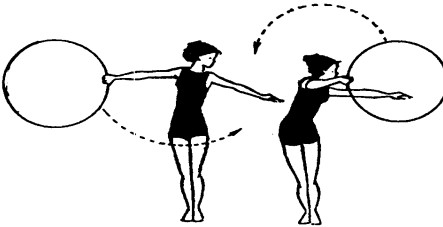
الأدوات:

طوق مطاط مضغوط لكل تلميذين . . شباك أو حبال يتم الرمي فوقها.

الخبرات التعليمية:

اليوم نحاول أن نتعلم مهارة جديدة من خلال رمي الطوق ويتطلب ذلك:

- * مسك الطوق بالأصبع الكبير والأصابع الصغيرة متجهة لأسفل.
- * لف الجسم للجانب تجاه الهدف.
- * تقاطع ذراع الرمي للجسم ويبدأ الطوق بعيداً لأسفل قريباً من الركبة المقابلة للذراع الرمي.
- * عندما تؤدي الرمي تأخذ خطوة للأمام على القدم في نفس الاتجاه ليد الرمي بينما تتجه يد الرمي نحو الهدف.
- * عندما تؤدي الرمي إلى الزميل اجعل جانب الرمي والكتف يشيران نحو الزميل. حاول جعل الطوق ينتقل موازياً للأرض.
- * تابع مسار الطوق . . هل يسير فعلاً أفقياً موازياً للأرض؟
- * حاول رمي الطوق في قوس كبير، تبدأ الحركة قريباً من الركبة المقابلة للذراع الرمي. التخلّص من الطوق أعلى الكتف، يبدأ الرمي عادة منخفضاً وينتهي مرتفعاً.



* من يستطيع من التلاميذ أن يوضح الفرق بين هذا النوع من الرمي وأنواع الرمي الأخرى، نعم تأخذ خطوة بالقدم فى نفس الاتجاه رمية اليد وليس القدم المقابلة. كل تلميذ يحاول أن يأخذ خطوة نحو المستلم بالقدم فى نفس الاتجاه رمية اليد عند رمي الطوق للزميل.

* شاهد المسافة بينك وبين زميلك، لا تجعل المسافة بعيدة جدا بينك وبين الزميل واشعر بالفخر وأنت ترى الطوق يتنقل فى قوس ليعطى المستلم الفرصة لاستلامه، تذكر أن يد الرمي تبدأ منخفضة وتنتهى مرتفعة (بعض التلاميذ قد يحتاجون إلى زيادة المسافة والبعض الآخر يحتاجون إلى نقص مسافة الرمي).

* بعض التلاميذ لديهم صعوبات وصول الطوق إلى الزميل يطلب منهم مراجعة يد الرمي، هل تتوقف عند التخلص من الطوق؟ هل الأصابع تشير إلى الزميل؟

* خذ خطوة نحو زميلك على القدم جانب الرمي وأنت ترمى الطوق.

* كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك قذف الطوق للخلف والامام فى قوس عال؟ اجعل الطوق يدور أفقياً موازياً للأرض.

المستلم: حاول الاستلام بيد واحدة افتح أصابعك والإبهام لذا فإن الطوق سوف ينزلق إلى يديك.

* احتفظ بأصابع اليد لأعلى عندما يكون استلام الطوق أعلى مستوى الوسط، بينما تشير الأصابع لأسفل عندما يكون الطوق أسفل الوسط.

* دائماً اجعل يدك مستعدة لاستلام الطوق (حركة خاطفة).

* راقب يد الزميل المسكّة بالطوق من لحظة مسكه حتى الرمي، فإن ذلك يساعدك على تتبع مسار الطوق واستلامه.

* اتخذ الوضع المناسب لاستلام الطوق (الركبتان مشنيتان، وزن الجسم موزع على القدمين، الاستعداد للانتقال).



- * إذا نجح الزميل فى استلام الطوق بيد واحدة، حاول قذف الطوق إلى إحدى الجانبين، مما يحتاج التحرك إلى أحد الجانبين للاستلام.
- * التنوع فى مستويات قذف الطوق لأعلى ولأسفل، وتذكر أن الأصابع تشير إلى أعلى عند استلام الطوق أعلى من مستوى الوسط بينما تشير الأصابع إلى أسفل لاستلام الطوق عندما يكون أسفل الوسط.
- * مطلوب من كل زميلين تجهيز شبكة (أو شيء بديل) وممارسة الرمي والاستلام أعلى الشبكة.
- نحاول الآن التركيز على أحسن أنواع الرمي. التلميذ الذى يؤدى الرمي جيداً يجعل الطوق ينتقل مسطحاً ويذهب إلى المكان الذى يريده وذلك بتوجيه يد الرمي إلى الهدف وهو يتخلص من الطوق.
- * قذف الطوق أعلى قليلاً وبخفة أكثر حيث يطير فى الهواء ويعطى فرصة للمستلم للجرى للإمساك به.
- * ركز العينين على المكان المستهدف إرسال الطوق إليه. حاول بقدر ما تستطيع أن تصل إلى الهدف وأن تتخلص من الطوق.
- * اختر مواقع متعددة قريبة وبعيدة من الزميل وتابع هل تستطيع قذف الطوق بحيث يصل إلى هذه الأهداف.
- * حاول أن تأخذ خطوة نحو أو (اتجاه) الموقع الذى تريد رمي الطوق إليه. تذكر أن الخطوة للأمام تكون على القدم فى نفس الاتجاه يد الرمي.
- * رمي الطوق إلى أهداف متعددة تؤدى إلى انتقال الزميل فى فراغات مختلفة لاستلام الطوق.
- * كم مرة تستطيع أداء التمرير والاستلام مع الزميل لمدة ٣٠ ثانية أبداً سوف أحسب الزمن. اتخذ مكاناً حوالى ١٢ خطوة بينك وبين الزميل وحاول جعل الطوق ينتقل مسطحاً (استعد، أبداً).

* تجهيز حبال أو شباك ارتفاع ١٥٠ سم. مكان واسع مناسب يسمح بعمل مجموعات (٢-٤ تلاميذ) الآن نحن لدينا شباك أو حبال لرمى الطوق أعلاها. هل تستطيع الاستمرار فى أن تجعل الزميل يستطيع الاستلام؟.

* تذكر أن القذف (أو الرمي) المسطح للطوق (أفقى) يبدأ من عند المقعدة وأن التخلص يتم عندما يكون الطوق أعلى الكتف. قذف الطوق من نفس مكان استلامه. أشعر أن جميع الذراع والجسم تمتد مع الرمي.

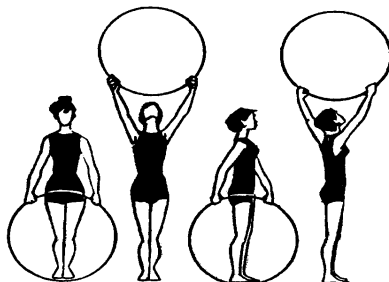
* حاول أن تجعل الطوق مسطحاً قريباً من الشبكة فى طريقه إلى الزميل. اجعل المستلم ينتقل إلى الامام والخلف لاستلام الطوق.

* يؤدى من ٤-٦ تلاميذ الإرسال الرمي والاستلام معاً فى آن واحد مع مراعاة الفراغ.

* التفكير قبل رمى الطوق والتأكد من جعل المستلم ينتقل إلى المكان المفتوح لاستلامه.

* اجعل التلاميذ يؤدون اللعب التعاونى وتابع كم عدد مرات الاستلام الناجح المستمر قبل فقدان الطوق. إذا حدث أن الطوق سقط أو تم رميه خارج الحدود ابدأ العد من جديد.

* عمل مباريات تنافسية.



الوحدة (V) استقبال وتمرير الكرة بالساعدين

٤ - ٥ دروس

المحتوى الحركي:

الجسم: أنشطة التناول، استقبال وتمرير الكرة بالساعدين.

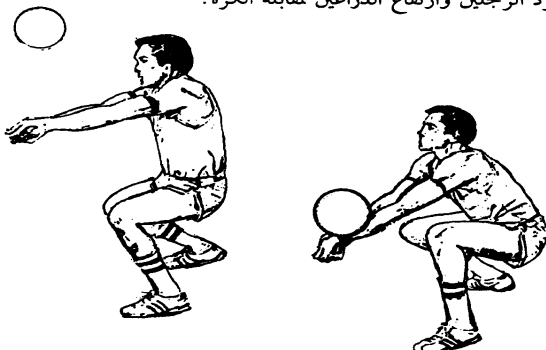
العلاقات: تحديد الموقع الملائم لكل من اللاعب والكرة: التنقل حيث يكون الخط المستقيم أمام الجسم مباشرة لاستلام الكرة أو تمريرها لجانبى الزميل المستلم.

الأهداف:

بعد الانتهاء من هذه الوحدة يستطيع التلميذ عمل ما يلي:

* تنفيذ استقبال الكرة بوضع ظهر أحد اليدين داخل راحة اليد الأخرى، ثنى الرسغين لأسفل للاحتفاظ بالساعدين مسطحين ويجوار بعضهما، ثنى الركبتين للأمام.

* إرسال الكرة للزميل أو إلى فراغ مفتوح يسمح للكرة أن ترتد على المنطقة المسطحة للذراعين، وفي نفس الوقت التحول للوضع ثنى الركبتين إلى فرد الرجلين وارتفاع الذراعين لمقابلة الكرة.



* يساعد التلميذ زملاءه على تحسين مهاراتهم بواسطة:

- إرسال الكرة على ارتفاع مناسب يسمح المستقبل فى وضع الذراعين أسفل الكرة.
- إرسال الكرة على جانبي المستلم حيث يحاول تعديل وضع الجسم فى خط مستقيم مع الكرة.
- يتحمل مسئولية المشاركة المتساوية لزملائه فى المجموعة.

الأدوات:

- * كرات مطاطية - بلاستيكية بواقع كرة واحدة لكل تلميذين.
- * شباك (أو بديل مثل: الحبال أو المقاعد أو الأقماع).

الخبرات التعليمية:

اليوم يؤدى أحد التلاميذ قذف الكرة لأعلى حوالى ٣ أمتار ويجعلها تسقط أمام المستلم. المستلم يترك الكرة ترتد على الأرض ويحاول إرجاعها إلى الزميل بأن ترتد الكرة على الساعدين القريبين من بعضهما والمسطحين تمامًا. يتم تبديل الأدوار بين الزميلين كل عشر رميات. اختر الزميل، الكرة، منطقة العمل المناسبة (يفضل تقديم النموذج مع الشرح - استخدام التنظيم الملائم لظروف وإمكانيات الفصل).

* الزميل الذى يقذف الكرة يحاول إسقاطها مسافة خطوة أمام الزميل وأن ترتد على ارتفاع مستوى الوسط.

* يتحرك الزميل إلى خط مسار الكرة لاستقبالها، مع خفض الجسم لأسفل من خلال ثنى الركبتين. وتتشابك اليدين ويواجه الساعدان الكرة مع فرد المرفقين.

* توجيه الأصابع والإبهامين لأسفل يساعد على الاحتفاظ بالساعدين مسطحين وتوجيه الكرة للزميل على نحو أكثر دقة.

* هل تعلم ماذا تسمى هذه المهارة؟ نعم تسمى تمريرة الساعد وتستخدم فى لعب الكرة الطائرة. يتابع التلميذ تمرير الكرة وموضع سقوطها أمام زميله المستلم إذا وصلت الكرة إلى زميلك واستطاع استلامها (مسكها) دون أن يتحرك فى مكانه. . فإن ذلك يعنى أنك تتحكم فى التمرير على نحو جيد.

* كم عدد المرات من ١٠ محاولات قذف الكرة للزميل يستطيع ارتدادها دون عمل خطوات إضافية (تبديل الأدوار) عندما ينجح التلميذ فى تمرير الكرة بدقة إلى زميله يطلب منه إرسال الكرة على بعد قدم أو قدمين مع إتاحة الفرصة لاتخاذ وضع الجسم المناسب لإعادة الكرة.

* يتخذ التلميذ وضع الاستعداد المناسب حيث يستطيع التنقل سريعاً إلى أحد الجانبين لمواجهة الكرة ويتطلب ذلك توزيع ثقل الجسم بالتساوى أصابع القدمين، ثنى الركبتين توجيه النظر على الكرة.

* أهمية أن يقتنع التلميذ بدوره فى جعل الزميل يؤدي المهارة جيداً وأن تسقط الكرة أمام زميله مما يسهل عليه تمرير الكرة.

* كل تلميذ يراعى تأكد الاحتفاظ بالأصابع والإبهامين يشيران لأسفل لجعل الذراعين مسطحين ويساعد على إرسال الكرة مستقيمة أمام زميلك .

* هل تستطيع إرسال الكرة فى معظم الأوقات بحيث تصل إلى المكان الذى ترغب فيه؟ يساعدك على تحقيق ذلك توجيه أصابع القدمين نحو المكان إرسال الكرة.

* يجب على المستلم أن يراقب الكرة المرسلة إليه، وأن يعدل من وضع القدمين بسرعة على أن ترد الكرة أمام جسمه . امسك الكرة وابدأ مرة أخرى إذا كانت الكرة بعيدة جداً عن الهدف.

* تذكر وضع الجلوس مع استقامة الظهر والوقوف لدفع الذراعين مع فرد الركبتين (قل لنفسك اجلس - قف) كم عدد المرات تستطيع أنت وزميلك تمرير الكرة للأمام والخلف.



* تجهيز شبك ارتفاع ١٠٠-١٢٥ سم (ربط الحبال فى كرسيين أو مقعدين كشباك بديلة) الآن وأنت تؤدي تمريرة الساعة حاول أن تجعل الكرة تسقط فى المكان المطلوب مثلما كنت تمررها على شبكة منخفضة حاول أن تجعل الكرة تسقط على الأرض أمام المستلم.

* فكر أن الذراعين (تمريرة الساعد) نوع من ارتداد الكرة على السطح، وليس ضربها، اجعل الذراعين مستقيمين للخارج أمامك حيث ظهر أحد اليدين فى راحة اليد الأخرى، والأصابع تنحني لأسفل التركيز على ثني الركبتين وأنت تنتظر الكرة وفرد الركبتين مباشرة عند لمس الكرة بالذراعين.

* إرسال الكرة للزميل بحيث يستطيع أن يتحرك وينتقل مكانه (الأمام - الخلف) ويتطلب ذلك إرسال الكرة أعلى الشبكة. . وتوفر له الوقت أن ينتقل بسرعة مع توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.

* إذا استطعت أنت وزميلك تمرير الكرة للخلف والأمام دون فقدتها. يراعى تمرير الكرة بحيث تسقط بجانب أو أمام الزميل مما يتطلب منه تحرك القدمين لاتخاذ وضع الجسم المناسب سواء للأمام أو للجانب.

* تأكد أنك تنتقل بسرعة. اترك الكرة ترتد أمامك، مما يتيح لك وقتاً لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب لتمرير الكرة.

* بعض التلاميذ يريد المشاركة مع الزميل فى الفراغ الخاص به. العمل مع الزميل فى نفس الجانب من الشبكة. اسمح لزميلك بعودة الكرة إذا سقطت فى الفراغ الخاص بك، تأكد إعطاء فرص متساوية للعمل. (يطلب المعلم من التلاميذ ارتفاع إرسال الكرة مما يسمح للتلميذ المستلم التنقل للخلف لاتخاذ وضع الاستعداد المناسب للتعامل مع الكرة).

* (هذا العمل مع أربعة زملاء اجعله قادراً على تبادل الضربات. هذا يجعله مضطراً للاندفاع لتغيير أوضاع أجسامهم للحصول على الكرة). بعض

التلاميذ مستعدون لقبول المزيد من التحدى. قم بالدوران ثم إعادة الكرة فى كل مرة تأتى أعلى الشبكة إذا لم تؤدى الدوران تحرك بسرعة بعيداً عن الكرة واعط فرصة للمستلم لاتخاذ الوضع الملائم مع الكرة.

* (يمكن زيادة المجموعات من ٤ إلى ٦ الذين يستطيعون تمرير الكرة فوق الشبكة عدة مرات) يجب أن تؤدى المجموعة العمل التعاونى (الكرة الطائرة بالارتداد مرة واحدة). كم عدد المرات يستطيع الفريقان تبادل التمرير دون توقف، دائماً اترك الكرة ترتد قبل تمريرها؟

* كل لاعب أو تلميذ يجب أن يقف الوقفة السليمة توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، وراقب الكرة تحرك بسرعة، مكان الفريق الجيد يعطى للزملاء الفراغ المناسب للعب بالكرة.

* ما تقوم به مباراة تعاونية. مرر الكرة بحذر حيث يستطيع الزميل ارجاعها بسهولة المطلوب هو أن تسجل أكبر عدد من التمريرات.

* يمكن عمل مباريات تحدى بين المجموعات ما هى المجموعة التى تسجل أكبر عدد من تمرير الكرة للخلف وللأمام أعلى الشبكة (الاستمرار فى توفير فرص مناسبة لتمرير الكرة بأن ترسل الكرة إلى منتصف الجسم وأن تتحرك وتعطى الفراغ الملائم للزميل).

* (راقب التلاميذ بعناية واختر التلاميذ الذين يبذلون جهداً كبيراً عند التحدى للمنافسة أمام الفريق الآخر على الشبكة). يتم عمل مباراة تنافسية بالنقاط حيث الفريق يحصل على نقطة عندما يفشل المنافس فى إعادة الكرة. تحديد نقاط الفوز بالمباراة ٥-٧-٩.

* هل أنت تؤدى مباراة تعاونية أم تنافسية. يراعى الجسم فى خط مستقيم مواجه للكرة، ثنى الركبتين، ضرب الكرة بالذراعين مسطحين.

* ونحن نشاهد المباراة لاحظ تحركات القدم السريعة، ثنى ومد الركبتين بمساعدة الذراعين يساعد على تمرير الكرة أعلى الشبكة.



* الآن بعض التلاميذ يريدون تغيير نوع المباراة أو اللعب ، مطلوب تطوير بعض القواعد المنظمة لبعض الألعاب (مشاركة المعلم مع التلاميذ).

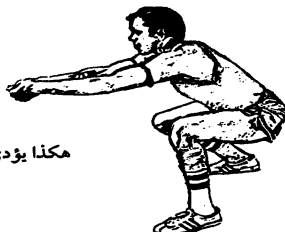
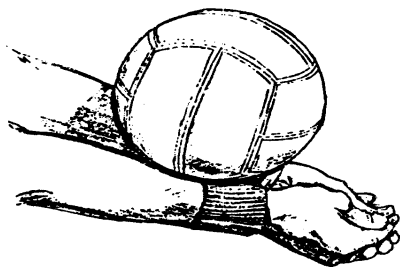
تقييم تمرير الساعد							
اسم التلميذ		استخدام الذراعين لمسطح لارتداد الكرة وليس (لضربها)		الاحتفاظ بالساعدين مسطحين باستكمال التمريرة		استخدام الرجلين لثابتة الكرة (ثنى-فرد الركبتين أثناء اتصال الكرة بالساعد)	
الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ	الدرجة	التاريخ

أبدا = ١

نادرًا = ٢

أحيانًا = ٣

غالبًا = ٤ دائما = ٥



هكذا يؤدي لاعب الكرة الطائرة التمرير بالساعدين

